

อนุสรณ์งานประทานเพลิงศพ

นางประจวบ ธนังกุล

ณ เมรุวัดตรีทศเทพ

4 กุมภาพันธ์ 2522

เวลา 17.00 น.



คำขอบพระคุณ

ขอน้อมคารวะ แด่สมเด็จพระสังฆราชเจ้า สมเด็จพระคุณเจ้า และบรรดาท่านผู้มีเกียรติ ญาติมิตรสหาย ที่ได้กรุณาสละเวลา มาเป็นเกียรติร่วมในงานประทานเพลิงศพ โปรดได้รับความขอบพระคุณและเคารพนับถือเป็นอย่างยิ่ง และขออวยพรให้ท่านทั้งหลายได้ประสบความสุขสมบูรณ์พูนผล ในสิ่งอันพึงปรารถนาจงทุกประการเทอญ

อนึ่ง หากการต้อนรับในครั้งนี้จะบกพร่อง ไม่เหมาะสมด้วยประการใด ก็ขอโปรดได้อภัยให้ด้วยจะเป็นพระคุณยิ่ง.

ร.ท. แทน ธนังกุล

เจ้าภาพ



นางประจวบ ธนังกุล

ชาตะ 6 กรกฎาคม 2452 เวลา 08.56 น.

มรณะ 27 ตุลาคม 2521 เวลา 08.25 น.



คู่ร่วมชีวิต

ร.ท. แทน – ประจวบ ธนังกุล



บุตร – ธิดา – หลาน





อายุ 13–14 ปี



อายุ 17 ปี



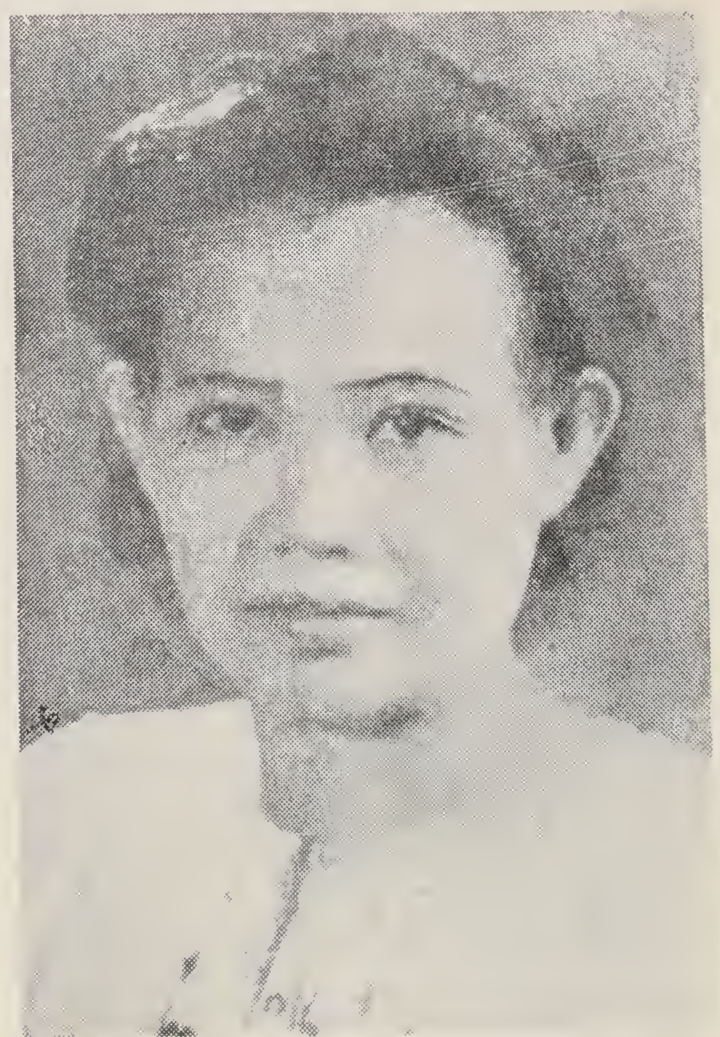
อายุ 18 ปี



อายุ 19 ปี



อายุ 22 ปี



อายุ 40 ปี

สมเด็จอริยวงศาคตญาณ
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า

และ

สมเด็จพระญาณสังวร
เสด็จประทานเพลิงศพ

นางประจวบ ธนังกุล

ณ ฌาปนสถาน กรมตำรวจ วัดตรีทศเทพ
วันอาทิตย์ ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒
เวลา ๑๗.๐๐ น.

วันอาทิตย์ ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

เวลา ๑๐.๓๐ น. พระสงฆ์สวดพระพุทธมนต์

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพล

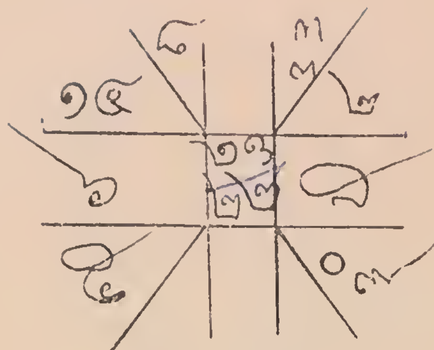
เวลา ๑๓.๐๐ น. แสดงพระธรรมเทศนาโดยพระเทพสุทธิมุนี
จบแล้ว มาติกาบังสกุล

เวลา ๑๗.๐๐ น. ประทานเพลิง

จึงขอกราบเรียน เรียนเชิญท่านที่เคารพนับถือไปร่วมประทานเพลิงศพ เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย

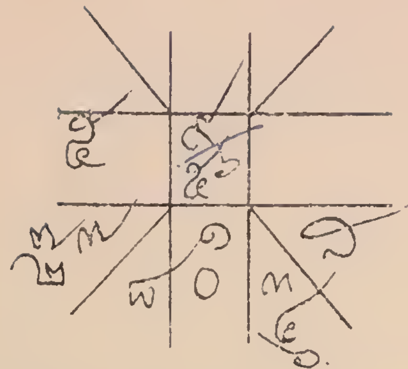
ร.ท. แทน ธนังกุล สามี
บุตร - ธิดา
} เจ้าภาพ

ชาตะ



เวลา ๐๘.๕๐ น. ๓ฯ๘ ปีระกา
๔
เอกศก จศ ๑๒๗๒ ตรงกับ ๖ กรกฎาคม ๒๔๕๒ สถิตย์ ราศีสิงห์ นวางค์ ๓ ตรียางค์ ๑ ชื่อมฆาฤกษ์ หมู่ที่ ๑๐ ประกอบด้วยทลิทโทฤกษ์

มะตะ



เวลา ๐๘.๒๕ น. ๖ฯ๑ ปีมะเมีย
๑๑
จ.ศ. ๑๓๔๐ ตรงกับ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๒๑ ส สถิตย์ ราศี ธนู นวางค์ ๔ ตรียางค์ ๕ ชื่อ มูลฤกษ์ หมู่ที่ ๑๙ ประกอบด้วย ทลิทโทฤกษ์

จากดวงชะตาเมื่อชาตะและมะตะนี้ ทำให้ท่านผู้รู้ในวิชาโหราศาสตร์ทราบได้ทันทีว่า มรณะกาลนั้นเริ่มปีที่พระพฤหัสเริ่มสู่ราศีกรกฎ คือปีนี้เล็ง ส (1 ร่วมหนุเกษต) เริ่มเดือนที่พระอาทิตย์เริ่มสู่ราศีตุลย์ คือเดือนตุลา เริ่มวันที่พระพุธเริ่มสู่ราศีพิจิกคือเริ่มยก 25 ตค. และวันที่พระจันทร์ออกจากราศีกรกฎที่พฤหัสอยู่ เพราะพฤหัสเป็นมรณะของ ส และเป็นวินาสน์ของ ส (คือเจ้าเรือนวินาสน์) เพราะอาทิตย์และพุธเป็นอริของตนุ ส. เวลามรณะคือ ส. เวลานั้นเล็งตนุเศษและตนุเกษตร์พอดี

คำไว้อาลัย

แด่คุณพี่ประจวบ ที่เคารพรัก

เมื่อประมาณวันที่ 20 ตุลาคม 2521 ได้ทราบข่าวจากคุณพี่ผาสุก วณิชย์กุล ว่าคุณพี่ประจวบป่วยมากเข้ารักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ผมตั้งใจว่าจะไปเยี่ยมสักวันหนึ่งภายในสัปดาห์หลังจากทราบข่าวนั้น แต่บังเอิญมีงานธุรกิจติดพันเกี่ยวกับหน่วยราชการหลายแห่ง ประกอบกับมีแขกมาจากประเทศออสเตรเลีย เพื่อติดต่อกับธุรกิจใหม่ในประเทศไทย จึงต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ประจำวันไปในเรื่องการพบ ปะ ติด ต่องาน และการเลี้ยงรับรองต่าง ๆ หมดไปภายในสัปดาห์หนึ่ง ๆ อย่างรวดเร็ว จนไม่มีเวลาที่จะปลีกตัวไปเยี่ยมคุณพี่ประจวบตามที่ตั้งใจไว้ได้ และเป็นที่น่าเสียดายทั้งเศร้าสลดใจอย่างยิ่งที่ได้รับทราบต่อมาว่าคุณพี่ประจวบ ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2521 ในสัปดาห์นั้นเอง

คุณพี่ประจวบกับผม นับเป็นญาติสนิทที่ใกล้ชิดกันมาก คือ เป็นลูกของผู้พี่ โดยมารดาเป็นพี่สาวของมารดาผม ซึ่งมีศักดิ์เป็นป้าของผม แต่ความสนิทใกล้ชิดกันนั้นเป็นความสัมพันธ์ในเครือญาติที่แนบแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับส่วนตัวของผม ซึ่งต้องออกจากบ้านในต่างจังหวัด เข้ามารับการศึกษาใน

กรุงเทพฯ ตั้งแต่อายุ 13 ปี โดยเข้าเรียนในชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ตั้งแต่ชั้นมัธยมปีที่ 4 จนจบชั้นมัธยมปีที่ 8 ของโรงเรียนสมัยนั้น ผมได้อาศัยอยู่กินที่บ้านของคุณพี่ประจวบระหว่างเรียนหนังสือตลอดมา ในสมัยนั้นไม่มีหอพักสำหรับนักเรียนต่างจังหวัดๆ ส่วนมากจะต้องอาศัยพักอยู่กับญาติ หรือมิฉะนั้นก็อาศัยวัดเป็นอารามบอยเท่านั้น

ในระยะแรกที่ผมเข้ามาอยู่ในบ้าน คุณพี่ประจวบเพิ่งแต่งงานใหม่ ๆ และต้องย้ายไปพักอยู่กับสามี คือ คุณพี่แทน ธนังกุล ซึ่งรับราชการเป็นนายทหารช่าง อยู่ที่กรมทหารช่าง จังหวัดอยุธยา คุณพี่ประจวบจึงเดินทางไป ๆ มา ๆ ระหว่างบ้านกรุงเทพฯกับอยุธยา เป็นประจำเพื่อเยี่ยมบิดามารดาที่กรุงเทพฯ ครั้นต่อมาได้เกิดวิกฤตการทางการเมืองใน พ.ศ. 2476 คุณพี่แทน ต้องประสบเคราะห์กรรมทางการเมืองนั้นด้วย คุณพี่ประจวบจึงต้องเดินทางกลับมาอยู่ที่บ้านกรุงเทพฯ อีก และได้เริ่มประกอบอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ในบ้านเพื่อแก้ปัญหาครอบ-ครัวในขณะนั้น ผมมีความดีใจและอบอุ่นขึ้นกว่าเดิม เพราะแต่เดิมต้องมีสภาพเป็นเด็กอยู่เพียงลำพังคนเดียวในบ้าน ซึ่งมีคุณลุงกับคุณป้าอีกเพียง 2 คนเท่านั้นภายในครอบครัวนี้ จึงทำให้เงียบเหงา ไม่มีเพื่อนคุยและปรึกษา แต่ต่อมาเมื่อคุณพี่ประจวบได้เข้ามาอยู่ในบ้านแล้ว ความเงียบเหงาก็หมดไป

เพราะคุณพี่ประจวบมีเรื่องแปลก ๆ ที่ได้พบเห็นมาแล้ว จะเล่าให้ฟังเสมอ ๆ และเนื่องจากไม่มีน้องชายในท้องเดียวกัน จึงทำให้คุณพี่มีความรักและเอ็นดูตลอดจนไว้เนื้อเชื่อใจผมเป็นอย่างมาก ทุกวันหลังอาหารเย็นแล้ว เรามีเรื่องต่าง ๆ สนทนากันเป็นประจำ ก่อนที่ผมจะปลีกตัวไปทำการบ้านและดูตำราเรียน แม้ว่าสภาพในครอบครัวของเราจะค่อนข้างอัตคัต แต่เราก็อยู่ด้วยกันอย่างพี่น้องที่ไม่จนน้ำใจ

คุณพี่เป็นคนมานะอดทนต่อความยากลำบาก ในยามที่กำลังทุกข์ยาก ได้พยายามต่อสู้ชีวิตโดยลำพังอย่างหนักหน่วงไม่ท้อถอยและไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร นับว่าเป็นบุคคลที่น่านับถือและสรรเสริญในน้ำใจ โดยเฉพาะในยามที่ต้องรับภาระต่าง ๆ ด้วยตัวเองในขณะที่กำลังมีบุตรเล็ก ๆ เพิ่มภาระขึ้นมาอีก เมื่อถือว่าชีวิตคือการต่อสู้และได้ต่อสู้จนอุปสรรคต่าง ๆ ที่เป็นมรสุมของชีวิตผ่านพ้นไปแล้ว ความสุขและสดชื่นในครอบครัวก็เกิดขึ้นหลังจากคุณพี่แทนผู้สามี ได้กลับมาอยู่ครัวเรือนเดียวกัน

สำหรับผมเองนั้น สิ่งใดที่เป็นความเดือดร้อนและผมพอจะหาทางช่วยแก้ไขได้แล้ว ผมจะช่วยทันทีทุกกรณี เราจึงมีความเห็นอกเห็นใจกันมาก และต่อมาเมื่อผมเรียนจบชั้นมัธยม-ศึกษาแล้ว ได้เข้าเรียนต่อในโรงเรียนนายร้อย จปร. แล้วออกรับราชการจึงได้ห่างเหินจากครอบครัวนี้ไปบ้าง แต่ก็ได้สดับ

ตรับฟังข่าวคราวอยู่เสมอ รู้สึกเป็นที่น่ายินดีที่ลูก ๆ ทุกคนของคุณพี่ต่างมีอาชีพและการงานเป็นหลักฐานหมดแล้วไม่มีสิ่งใดน่าเป็นห่วง เรื่องนี้ย่อมมีผลสืบเนื่องมาจากการประกอบกรรมดีของคุณพี่ประจวบด้วยส่วนหนึ่ง ซึ่งสามารถอุปการะและเลี้ยงดูตลอดจนอบรมบุตรธิดาให้เป็นคนดีและมีวิถีชีวิตอันถูกต้อง อันเป็นความปรารถนาสูงสุดของผู้เป็นพ่อแม่ทุกคน เรียกว่าแม้จะตายก็นอนตาหลับ

ชีวิตของคุณพี่ประจวบ แม้ว่าจะไม่ใช่วิถีชีวิตที่บรม-สุขอย่างเศรษฐีหรือเศรษฐีเงินล้านก็ตาม แต่ก็เป็นชีวิตหนึ่งของบุคคลผู้ได้ประกอบแต่กรรมดีมาตลอด มิได้เบียดเบียนผู้ใดหรือสร้างความเดือดเนื้อร้อนใจให้แก่ผู้ใด ยามเมื่อมีชีวิตอยู่ก็เป็นที่อบอุ่นใจแก่ลูกหลาน จึงถือได้ว่าเป็นผู้เกิดมาดี และจากไปดีไม่เสียทีเกิดมา ผมจึงขออธิษฐานให้กรรมดีทั้งหลายที่คุณพี่ประจวบ ได้บำเพ็ญมาแต่อดีตเมื่อครั้งมีชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์นั้นจงเป็นผลพลานิสงค์ตอบสนอง ให้ประสบแต่ความสุขทุกวันเวลาในสัมปรายภพนั้นตลอดไปชั่วกาลนาน เทอญ.

พันเอก ประกอบ ประยูรโภคราช

คำไว้อาลัย
แด่
พี่ประจวบ ธนังกุล

วันนี้ข้าพเจ้าได้รับข่าวการวายชนม์ของพี่จวบ ทำให้ข้าพเจ้าใจหาย เพราะพวกเราได้สูญเสียญาติผู้ใหญ่ไปอีกคนหนึ่ง พี่จวบเป็นคนที่รักพวกพี่น้อง ไม่ว่าใครจะเจ็บป่วยมีความทุกข์ร้อนประการใด ก็มักจะไปสอบถามเยี่ยมเยียนเสมอ พี่จวบเป็นคนขยันหมั่นเพียร ทำงานประกอบอาชีพแข็งขันมาตั้งแต่อายุยังน้อย จึงเป็นตัวอย่างอันดีของบรรดาพี่น้องทั้งหลายเสมอมา การสูญเสียพี่จวบจึงทำให้พวกเราพี่น้องอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอกุศลและคุณงามความดี ที่พี่จวบตลอดจนครอบครัวที่ได้ช่วยกันสร้างสมไว้ จงสัมฤทธิผลและสนองแด่ดวงวิญญาณของพี่จวบ ให้ประสบสุคติในสัมปรายภพโน้นเทอญ.

พล. ต. บุญมาก เทศบุตร

(บุญมาก เทศบุตร)

อาลัย... พี่ประจวบ

ตอนสายวันที่ 27 ตุลาคม ได้รับโทรศัพท์จากหลานใหญ่ (ทันตแพทย์หญิง อมรา สุคนธพันธ์) ว่าคุณแม่เสียแล้ว ข้าพเจ้าใจหาย เพราะนึกไม่ถึงว่าพี่จวบจะมาจากพวกเราไปเร็วอย่างนี้ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเยี่ยม 2 ครั้ง ที่โรงพยาบาลรามาฯ ไปครั้งแรกพี่จวบยังมีความรู้สึก ได้บีบมือข้าพเจ้าไว้แน่น แต่ไปครั้งที่สองก่อนถึงแก่กรรม 4 วัน พี่จวบอ่อนเพลียเกินไปเสียแล้ว

พวกเรา (ข้าพเจ้าและพี่น้อง) กับพี่จวบเป็นญาติสนิทกัน คุณแม่พี่จวบเป็นป้าพวกข้าพเจ้า พวกเราเติบโตมาไล่ ๆ กัน จนกระทั่งย้ายออกต่างจังหวัด เนื่องจากคุณพ่อเป็นข้าราชการ เราก็ยังติดต่อกันทางจดหมายและไปมาหาสู่กันเสมอ ข้าพเจ้าเป็นน้องที่พี่จวบรัก และสนิทสนมมาก สมัยยังสาวพี่จวบเป็นคนทันสมัยและสวยมาก เป็นคนสวยในซอยรามบุตรี ข้าพเจ้าภูมิใจมากที่มีพี่สาวสวยชอบไปไหนกับพี่จวบ จนกระทั่งพี่จวบแต่งงานและมีบุตร ข้าพเจ้าก็ยังถือโอกาสมาเยี่ยม และพักอยู่ด้วยแทบทุกปี ในราวเดือนเมษายนที่ ร.ร. ปิดเทอม เพราะมีความรู้สึกว่าพี่จวบเหงาและว้าเหว่จนกระทั่งข้าพเจ้าได้เข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯ เราก็ยังติดต่อไปมาหาสู่กันอยู่จนกระทั่งทุกวันนี้ ก่อนจะถึงแก่กรรมพี่จวบเล่าให้ฟังว่า ได้ไปปลูกบ้านที่อยุธยาซึ่งเป็นบ้านเดิมของคุณลุง เป็นที่สำหรับไปพักผ่อนเป็นครั้งคราว และได้ไปติดต่อจองกฐินไว้ที่วัดใกล้บ้าน เตรียมซื้อของไว้แล้ว ข้าพเจ้าก็รับปากว่าจะไปร่วมทำบุญด้วย แล้วพี่จวบก็ถึงแก่กรรมเสียก่อนที่จะได้ทอดกฐิน แต่สามีและลูก ๆ ก็ได้จัดการให้เป็นที่เรียบร้อยสมความตั้งใจแล้ว

พี่จวบเป็นผู้ที่มีความมานะอดทนและมีความมัธยัสถ์ ได้ปกปักรักษาสมบัติเดิมซึ่งมีอยู่มาจนถึงทุกวันนี้ด้วยความอุตสาหะเป็นอย่างยิ่ง ทั้ง ๆ ที่บุตรหลายคนและได้ให้รับการศึกษาเป็นอย่างดี ทำการค้าติดต่อส่งของกับต่างจังหวัด เพื่อช่วยเพิ่มพูนรายได้ จนกระทั่งอายุมากขึ้นสุขภาพไม่อำนวยให้ที่จะไปไหนมาไหนตามลำพังได้ จึงได้หยุดพักผ่อนอยู่กับบ้านตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ด้วยกุศลผลบุญที่พี่จวบได้สร้างสมไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ขอจงเป็นผลตอบสนองให้วิญญาณของพี่จวบ จงไปสู่สุคติในสัม–ปรายภพเทอญ.

ผาสุก วณิชย์กุล
และพี่–น้องทุกคน

สมชิต สัจจวาณิชย์

ชื่นจิตต์ จันทรางคุ์

ผดุง ประยูรโภคราช

ดิฉันรู้จักคุณจวบมาหลายสิบปี เนื่องจากอยู่บ้านติดกัน รู้อัธยาศัยใจคอกันมานาน คุณจวบเป็นเพื่อนบ้านที่ดี และมีคุณสมบัติที่เป็นที่น่านับถือยิ่งประการหนึ่งคือ เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ และรักษาคำพูดของตนเองเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อคุณจวบจากไปเช่นนี้ ก็อดใจหายไม่ได้แต่คิดเสียว่าคุณจวบไปดีแล้ว ขอให้กุศลผลบุญที่เธอได้กระทำไว้ ได้ตอบสนองให้เธอประสบสุขในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

ทับทิม พรหมินทะโรจน์

คำไว้อาลัย

แม้จะทราบกันดีว่า ชีวิตทุกชีวิตเราไม่ยั่งยืนเป็นอนิจจัง มีการดับสลายเป็นธรรมดา เมื่อทราบคุณโยมถึงแก่กรรม ก็รู้สึกมีความเศร้าสลดเสียใจเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับคุณโยมประจวบ ธนังกุล เป็นผู้ที่มีจิตใจศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนา ตลอดชีวิตของคุณโยมเป็นผู้ใคร่ในการบำเพ็ญบุญสุนทาน ได้อุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุ-สามเณร ส่งภัตตาหารเพลประจำทุกวันตลอดมาเป็นเวลา 20 ปีกว่า โดยเฉพาะอาหารที่ทำบุญถวายพระนั้น จะต้องปรุงเองอย่างประณีต แล้วจัดใส่ปิ่นโตไปถวายเองบ้าง ให้บุตร-ธิดานำไปถวายบ้าง

คุณโยมเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิตาคุณอย่างดี ทุกปีจะถวายสังฆทาน เพื่ออุทิศส่วนกุศลแด่บรรพบุรุษผู้วายชนม์เป็นประจำปีละหลายครั้ง ย่อมเป็นแบบอย่างอันดีที่บุตร-ธิดาได้ทำตามสืบมา

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอานิสงส์ผลแห่งบุญกุศลที่คุณโยมได้สร้างไว้ก็ดี และที่สามี บุตร-ธิดา ตลอดจนญาติมิตรได้สร้างอุทิศให้ก็ดี จงเป็นพละปัจจัยให้ดวงวิญญาณของคุณโยมประจวบ ธนังกุล ได้ประสบอิฐวิบุลมนุญผลและความสงบสุขในสัมปรายภพตลอดไปเทอญ.

เขมนนฺโท ภิกฺขุ

ลูกของท่านจะมีวาสนาดีได้ก็เพราะกุศลจากพ่อ-แม่ ช่วยชี้ช่องทางเดินได้

ประวัติ คุณประจวบ ธนังกุล

คุณประจวบ ธนังกุล เกิด ณ วันอังคาร แรม 4 ค่ำ เดือน 8 ปีระกา เอกศก จ.ศ. 1271 เวลา 3 ทุ่มเศษ ตรงกับวันที่ 6 กรกฎาคม 2452 ณ ใกล้สะพานเนาวรัตน์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของธนาคารไทยพาณิชย์ปัจจุบัน ตำบลตลาดยอด บางลำภู กรุงเทพมหานคร มีบุตรธิดารวม 8 คน คือ

1. นายแพทย์ประวิศ ธนังกุล สำเร็จการศึกษาจากต่างประเทศ เจ้าของคลีนิค ประวิศการแพทย์ ตลาดเอเชีย จังหวัดนนทบุรี

2. นางจุฑา ธนังกุล ภรรยานายวิวัฒน์ คชินทร เจ้าของและบรรณาธิการ น.ส.พ. แดนสยาม ชลบุรี และนายกสมาคมสื่อมวลชนภาคตะวันออก

3. ทันตแพทย์หญิง อมรา สุคนธ์พันธุ์ สำเร็จทันตแพทย์ศาสตร์บัณฑิตย์ เจ้าของร้านอมราคลีนิค บางลำภู

4. นางสาวอมร ธนังกุล สำเร็จ ร.ร. พาณิชยการพระนคร และการอบรมการธนาคาร ประจำอยู่สำนักงานใหญ่ธนาคารมหานคร

5. นายชาญชาย ธนังกุล จบการศึกษาจาก ร.ร. พาณิชยการ ประกอบอาชีพส่วนตัว

6. ด.ช. ศิริชัย ธนังกุล ถึงแก่กรรมตั้งแต่ยังเล็ก

7. นางสาวรัชฎา ธนังกุล จบการศึกษาการบัญชีขั้นสูงสุด จาก ร.ร. นักบัญชีพระนคร ทำงานกับพี่ที่อมราคลินิค

8. นายสุเมธี ธนังกุล กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์ สาขาฟิสิกส์ ปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ต้นตระกูล คุณประจวบ ธนังกุล

ทางมารดา คือ คุณแม่จอน พงษ์มีสุข

เริ่ม มาตั้งแต่ตระกูล เทศบุตร คือ

พระยาเวียงนัย สมรสกับคุณหญิงจันทร์

มีบุตร คือ ร.อ. เล็ก เทศบุตร สมรสกับคุณแม่ทรัพย์ มีบุตรรวม 5 คน คือ

1. ร.ท. แม้น เทศบุตร สมรสกับคุณแม่พริ้ง (ถึงแก่กรรม) มีบุตรคือ พลตรี บุญมาก เทศบุตร และ ร.อ. ประมวล เทศบุตร (ถึงแก่กรรม)
2. คุณแม่เลื่อน ผดุงสินธ์ มีบุตรคือนายนวล ผดุงสินธ์
3. คุณแม่จอน สมรสกับ คุณพ่อใย พงษ์มีสุข (ถึงแก่กรรม)

4. คุณแม่เสริม สมรสกับ ท่านคุณประยูร โภคราช (ถึงแก่กรรม)

มีบุตร คือ

1. คุณชิต สัจจะวานิช
2. คุณผาสุก วณิชยกุล
3. คุณชื่นจิต จันทรางศุ
4. พันเอก ประกอบ ประยูรโภคราช
5. คุณบุญนาค ประยูรโภคราช (ถึงแก่กรรม)
6. คุณอุดม ประยูรโภคราช

5. คุณแม่เพี้ยน อรัณยภูติ สมรสกับ ขุนบำรุง ทวยบำรุง (ถึงแก่กรรม) คุณแม่ทรัพย์ เทศบุตร เป็นพี่น้องกับคุณแม่ต่อย (มีศักดิ์เป็นยาย) สมรสกับคุณพระสุมล วินิฉัย ต้นตระกูลศาตะจันทร์ และเจ้าคุณพาณิชยศาสตร์-วิธาน เป็นลูกของน้องคุณแม่ต่อย เดิมใช้นามสกุลศาตะจันทร์ ต่อมาได้รับพระราชทานเปลี่ยนเป็น พรรธนแพทย์ (ศักดิ์เป็นน้า) คุณประจวบ เป็นบุตรคนที่ 2 ของคุณแม่จอน คุณพ่อใย พงษ์มีสุข

มีพี่ คือ 1. คุณเจือศรี สมรสกับ คุณบุญเรือง กาเล็ก เป็นผู้พิพากษา ขณะประจำอยู่จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ถึงแก่กรรมในปี 2479

2. คุณประจวบ สมรสกับ ร.ท. แทน ธนังกุล

คุณพ่อใยเป็นคนอยุธยา ต. บางพระครู อ. นครหลวง จ. อยุธยา ส่วนคุณแม่จอน เป็นเครือญาติกับตระกูลเทศบุตร และตระกูลศาตะจันทร์

เมื่อสิ้นบุญบิดาจึงได้แยกตัวเองมาประกอบอาชีพค้าขายส่วนตัว เพราะถือคติว่า "ตนต้องเป็นที่พึ่งแห่งตน" จนได้มาสมรสกับคุณพ่อใยในโอกาศต่อมา แม้ใครจะว่าอย่างไรก็ยังคงมุ่งมั่นในอาชีพค้าขายต่อมา โดยได้เริ่มค้าขายอยู่ที่หน้าโรงภาพยนตร์แถวบางลำภู ซึ่งเป็นที่ตั้งธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบางลำภูปัจจุบัน ใกล้สะพานเนาวรัตน์ ต่อมาได้มาซื้อที่ดินในซอยรามบุตรี ข้างวัดชนะสงครามซึ่งเป็นที่อยู่ปัจจุบันขณะนี้ และได้ดำเนินการค้ามาด้วยความอุตสาหวิริยะตลอดมา ส่วนคุณพ่อใยรับราชการอยู่กระทรวงยุติธรรม คุณประจวบได้ช่วยมารดาค้าขาย จนในที่สุดสามารถสร้างตนเองได้ และได้ทำการสมรสกับ ร.ท. แทน ธนังกุล บุตรพันโท พระสรศักดิ์ประสิทธิ์ เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2475 และได้ไปอยู่กับสามี ที่กองพันทหารช่าง ตำบลหัวแหลม อำเภอเมือง จังหวัดอยุธยา จนถึงปี 2476 ได้เกิดเหตุการณ์ไม่สงบทางการเมือง ครั้งพระองค์เจ้าบวรเดช ขึ้นในปลายปี 2476 สามีได้รับเคราะห์กรรมทาง

การเมือง อยู่เป็นเวลา 5 ปี แต่คุณประจวบเป็นยอดหญิงที่หายากที่สุด ได้อดทนรักษาตัวส่งเสีย ต่อสู้ชีวิตด้วยความทุกข์ระทมตลอดมาจนในที่สุดสามีเป็นอิสระ ได้เข้าทำงานการรถไฟแห่งประเทศไทย ในตำแหน่งผู้ช่วยสารวัตรบำรุงทาง, สารวัตรโรงงานก่อสร้าง เมื่อสิ้นสงครามเอเชียบูรพาได้เข้ารับราชการที่กรมสหกรณ์ จนถึงปี 2505 ลาออกมาทำงานธนาคารกรุงไทยสาขาชัยนาทจนเกษียรอายุจึงมาร่วมชีวิตคู่กันตลอดมา ระหว่างความผันผวนของชีวิตเหล่านี้ คุณประจวบ ธนังกุล ได้สู้อุตส่าห์เลี้ยงดูบุตรธิดาด้วยความอดออม วิริยะ อดทนทั้งที่มีรายได้จำกัด ได้ตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำนุบำรุงบุตร ธิดา ให้เลี้ยงตนเองได้ จึงได้สู้อุตสาห์ส่งเสียให้ได้เล่าเรียนในวิชาชีพที่ดีที่สุด และเลี้ยงดูตนเองได้โดยอิสระ จึงต้องเหน็ดเหนื่อยและทนทุกข์ยากกับความลำบากต่าง ๆ โดยมิได้ท้อถอยส่งเสียบุตรทุกคนจนสำเร็จตามความตั้งใจ ซึ่งผู้ที่สามารถทำเช่นนี้ได้มิใช่จะหาได้ง่าย ๆ เพราะรายได้ของคุณประจวบและสามีมีจำกัด แม้แต่ผู้ที่มีรายได้มากกว่า ก็ต่างออกปากชมความสามารถของคุณประจวบกันทั่วไป

ครั้งหนึ่งคุณประจวบ ได้รับความกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุบนรถเมล์ขาวอย่างแรง จนต้องทำการรักษาเป็นเวลา

นานคงมีแต่อาการปวดหัวเข่าและก้าวเดินไม่สดวก แต่เนื่องจากเป็นคนอดทนจึงให้คนช่วยจูงไปไหนมาไหนได้ เคยไปบางแสนและบ้านญาติที่อยุธยาบ่อยครั้ง ทั้งที่การเดินทางต้องขึ้นรถลงเรือ แต่ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางความตั้งใจได้ คุณประจวบมีความผิดปกติเฉพาะที่หัวเข่าเท่านั้น นอกนั้นไม่เคยปรากฏอาการอื่นเลยเคยไปปรึกษาแพทย์ก็ได้รับคำชี้แจงว่าเป็นเพราะน้ำหนักตัวมาก หัวเข่าไม่ทำงานต้องรักษาด้วยการผ่าตัดใส่หัวเข่าเทียมซึ่งคุณประจวบไม่ยอม เพราะอายุมากร่างกายไม่แข็งแรงพอ ถ้าอยู่เฉยคุณประจวบทำอะไรได้เหมือนคนปกติ ในระยะหลังเคยมีอาการปากเบี้ยวและลิ้นแข็ง จะพาไปหาแพทย์ก็ไม่ยอมไป คงกินแต่ยาไทยแล้วอาการเหล่านั้นก็หายไปเอง คุณประจวบชอบทำกับข้าวด้วยตัวเอง และมีความสามารถในการทำอาหารได้เป็นพิเศษที่หาผู้ทำเหมือนได้ยาก เพราะจะใช้ของราคาถูกดัดแปลงทำเป็นกับข้าว ที่มีรสโอชาอย่างมหัศจรรย์ และได้สั่งธิดาคนที่ 7 ไว้ให้จัดพิมพ์ตำรากับข้าวที่คุณประจวบสอนให้ แจกเป็นวิทยาทานในงานศพด้วย ข้าพเจ้าจึงได้จัดทำตามความประสงค์ของคุณประจวบ อันความดีความสามารถของคุณประจวบที่กล่าวมานี้ แม้จะน้อยไปกว่าความจริงมาก โดยเฉพาะสามีเป็นโรคกระเพาะ รับประทานอาหารเผ็ดไม่ได้เลย

คุณประจวบก็สามารถปรุงแบบของเผ็ดให้รับประทานได้โดยไม่เผ็ดเลย เพื่อนผู้รู้จักกับข้าพเจ้าหลายคนที่เป็นโรคกระเพาะก่อนข้าพเจ้าเสียชีวิตไปแล้วหลายคน แต่อาจเป็นด้วยฝีมือปรุงอาหารของคุณประจวบ จึงสามารถช่วยชีวิตสามีให้ยืนยงอยู่ได้ตลอดมา แต่จะยกเว้นไม่กล่าวถึงการบุญการกุศลเสียมิได้ เพราะว่าคุณประจวบถือว่าชีวิตที่มีอยู่ทุกวันนี้ หามีเพื่อการอื่นใดไม่ ไม่ว่าจะเป็นการบันเทิง ความสวยงาม ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคยสนใจตรงข้ามล้วนแต่อุทิศตนเพื่อการบุญการกุศลอย่างยอดเยี่ยมปฏิบัติตนตามศีล 5 อย่างสมบูรณ์ไม่ยอมทำอาหารโดยใช้สัตว์เป็นๆ มักจะซื้อไปปล่อยเสมอ ชอบฟังธรรมทางวิทยุและโทรทัศน์เสมอ เพราะตั้งแต่มีชีวิตมาพยายามยึดมั่นแต่การทำบุญ เคยทำอาหารถวายพระสงฆ์เป็นประจำ เริ่มตั้งเณร เป็นพระ จนเป็นมหาโดยทำด้วยความตั้งใจอันดี และเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาอันแรงกล้า ตลอดเวลาจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ไม่เคยลดละในเรื่องที่เกี่ยวกับการทำบุญกุศลทั้งที่ร่างกายไม่ปกติ ได้ไปทอดกฐินร่วมกับญาติ ทอดผ้าป่าด้วยตนเองกับสามี และได้ทำบุญตามวัดต่างๆ ใบอนุโมทนาเต็มตู้ไปหมด ก่อนจะล้มเจ็บครั้งสุดท้ายนี้ ได้จัดเครื่องกฐินไว้แล้วแต่มาล้มเจ็บเสียก่อน ซึ่งบุตรธิดาและข้าพเจ้าก็ได้จัดการไปตามเจตนา

หลังจากคุณประจวบได้สิ้นชีวิตไปแล้ว โดยนำเครื่องกฐินที่คุณประจวบจัดไว้ เดินทางไปทอดกฐิน เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2521 ณ วัดวัง ตำบลบางพระครู อำเภอนครหลวง จังหวัดอยุธยา ในนามของคุณประจวบ ตอนเช้าในขณะทำพิธีทอดกฐิน โดยพระสงฆ์ 15 รูป มีเทศน์อานิสงส์กฐิน 1 กัณฑ์ โดยท่านเจ้าอาวาส ข้าพเจ้ารู้สึกอิ่มเอิบในใจต่อผลบุญครั้งนี้ รู้สึกว่าวิญญาณของคุณประจวบ ได้ทราบโดยทางใดก็คงจะเป็นสุขและอิ่มเอิบในผลบุญครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง คิดว่าถ้าคุณประจวบได้มีชีวิตอยู่และได้ร่วมในงานนี้ด้วยแล้ว คงจะมีความสุขปลาบปลื้มใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะตั้งใจและรอโอกาสที่จะขอทำการทอดกฐินด้วยตนเองเป็นเวลานานแล้ว

อีกประการหนึ่ง คุณประจวบเป็นผู้เต็มไปด้วยเมตตาจิตอย่างยิ่งหาผู้เสมอได้ยาก เพราะบรรดาสัตว์เลี้ยงจะซื้อหาอาหารให้กินโดยเฉพาะทั้งกับและข้าว และคุณประจวบยึดถือบำเพ็ญตนเป็นผู้ที่รักและห่วงครอบครัวเป็นที่สุด และได้แสดงให้ปรากฏเสมอมา และเป็นยอดหญิงที่น่าบูชาอยู่ตลอดเวลา ที่ไม่ยอมประพฤติในสิ่งไม่ดีงามทุกอย่างเด็ดขาด จะทำแต่สิ่งที่ดีงาม จึงทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเหว่เป็นอย่างยิ่ง เพราะคุณประจวบมาจากไปขณะที่กำลังจะมีชีวิตคู่ที่อยู่ใกล้ชิดกัน และนานที่สุดนับ

ตั้งแต่มีชีวิตร่วมกันมา และคุณประจวบไม่ได้หายไปแต่ร่าง กลับนำเอาคุณงามความดีต่าง ๆ ตามไปด้วย ทิ้งให้ข้าพเจ้าอยู่โดดเดี่ยวเพียงคนเดียว ซึ่งข้าพเจ้าไม่มีโอกาสพบกันอีกแล้วในชาตินี้ แต่ข้าพเจ้ามีปัญหาสงสัยที่สุดก็คือ ทำไมคุณงามความดีที่คุณประจวบได้สะสมไว้ จึงไม่ช่วยให้คุณประจวบมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกพอได้ทำบุญกุศลให้สมกับความตั้งใจของคุณประจวบ

ในการที่คุณประจวบล้มป่วยครั้งนี้ มิได้รู้ตัวล่วงหน้ามาก่อนเลย เพราะเตรียมตัวจะไปพักผ่อนที่บ้านพักกับญาติที่อยุธยา เนื่องด้วยเป็นที่ถูกกับสุขภาพของคุณประจวบมาก และไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยล้มหมอนนอนเสื่อมาก่อนวันที่เริ่มป่วยครั้งนี้เลย กำลังแต่งตัวจะไปซื้อของที่จะไปทอดกฐินเพิ่มเติมที่ยังขาดอยู่ ขณะนั้นข้าพเจ้ากำลังล้างหน้า เพื่อเตรียมตัวจะไปด้วยกัน พอดีเด็กมาบอกว่าคุณประจวบเป็นอะไรไม่ทราบ ข้าพเจ้ารีบเข้าไปดู เห็นคุณประจวบซึ่งเดิมนั่งอยู่ได้นอนตะแคงไปทางซ้ายมีอาการอัมพาตแถบซ้ายพูดไม่ชัด มีแพทย์ซึ่งประจำอยู่ ร.พ.รามาธิบดีและชอบพอกันมาช่วยดูอาการ และวัดความดันได้ 240 วินิจฉัยว่า อาจมีเส้นเลือดอุดตันหรือแตกทางด้านขวา ให้รีบนำส่ง ร.พ. รามาธิบดี โดยแพทย์ได้โทรติดต่อแพทย์ห้องฉุกเฉินให้ เมื่อนึกถึงคำพูดของคุณประจวบที่เคยพูด

ไว้ว่า ถ้าเจ็บอย่านำไป ร.พ. เพราะจะทรมานและไม่ค่อยรอด แต่อาการของคุณประจวบ มีเสมหะจุกลำคอหายใจจะไม่ออก จึงต้องรีบนำส่ง ร.พ. ตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อไปถึง ร.พ. รามาธิบดี แพทย์รีบนำเข้าห้องฉุกเฉิน ทำการดูดเสมหะและแก้ไขทันที ซึ่งมีอาการยกมือไขว่คว้าอากาศอยู่ จนในที่สุดก็สงบและรักษาตัวอยู่ใน ร.พ. รามาฯ ตั้งแต่วันที่ 6 ตุลาคม 2521 เวลา 17.00 น. จนถึงวันที่ 27 ตุลาคม 2521 เวลา 09.00 น. อาการของคุณประจวบภายใน รพ. ปรากฏราย–ละเอียดในคำไว้อาลัยของบุตรธิดา

ด้วยเดชะบารมีแห่งบุญกุศล และคุณงามความดีที่คุณประจวบได้บำเพ็ญถือปฏิบัติเป็นประจำตลอดชีวิต ขอจงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณประจวบ ได้รับความคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกและคุณพระศรีรัตนตรัยส่งผลให้ไปสิงสถิตย์ในสรวงสวรรค์วิมานแมนอันแสนสุขแสนสงบและสันติด้วยเทอญ.

ร.ท. แทน ธนังกุล

"โรคเส้นโลหิตแตกในสมองแก้ยาก ต้องใช้วิธีป้องกันเท่านั้น" "อาการอัมพาตเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นคือสัญญาณเตือนให้รีบป้องกัน" "อาการโมโหมากจะทำให้เกิดอาการรุนแรงหนักเกินแก้ไข"

คำไว้อาลัยจากลูก

ลูกใจหายเมื่อคิดถึงคุณแม่ บางครั้งลูกคิดว่าเรายังมีคุณแม่อยู่ เนื่องจากกิจวัตรประจำวันที่ลูกเคยมีอยู่กับคุณแม่ แต่พอนึกได้ว่าไม่มีคุณแม่อีกแล้ว ก็ทำให้ลูกใจหายทุกที เนื่องจากคุณแม่จากลูก ๆ ไปเร็วอย่างไม่คาดฝัน

คุณแม่ได้ทำหน้าที่ของแม่ที่ดีของลูกทุกคนแล้ว เพราะความอดทน และความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวของคุณแม่ ที่พยายามส่งเสียให้ลูกได้เล่าเรียนจนสำเร็จ ลูกจึงพึ่งตัวเองได้แล้วทุกคน ลูกยังระลึกถึงพระคุณของคุณแม่ไม่มีวันลืม

จากกุศลผลบุญที่คุณแม่เคยสร้างไว้ ลูกขอให้วิญญาณของคุณแม่จงไปสู่สุขคติ และได้ขึ้นสู่สรวงสวรรค์ อย่าได้พบความทุกข์ใด ๆ อีกเลย.

จากลูก

คุณแม่ถูกส่งเข้าห้องฉุกเฉินในเวลาประมาณ 6 โมงเย็นของวันที่ 6 ตุลาคม 2521 จากนั้นก็ถูกส่งต่อเข้าห้องคนไข้สามัญรวม ลูกขอห้องพิเศษแต่ยังไม่ได้ในวันนั้น

เมื่อคุณพ่อและลูกเข้าเยี่ยมคุณแม่ ก็เห็นคุณแม่มีสาย-ยางเต็มตัวไปหมด พร้อมทั้งเครื่องให้อ๊อกซิเจน ทำให้ลูกใจหายและรู้สึกสงสารคุณแม่มาก เพราะก่อนหน้านี้คุณแม่ยังสบายดีอยู่ จึงรู้สึกเหมือนเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่มีใครได้คาดคิดมาก่อน

สองวันต่อมาลูกดีใจที่เห็นคุณแม่มีอาการดีขึ้น ไม่ต้องให้อ๊อกซิเจนและน้ำเกลือเหมือนอย่างวันแรก ๆ คุณแม่ลืมตามองลูก ๆ พยักหน้าจำลูกได้ทุกคน แต่พูดไม่ได้ ทางด้านซ้ายที่เป็นอัมพาตก็มีอาการดีขึ้น ปลายมือปลายเท้าเริ่มกระดิกได้เล็กน้อย ส่วนข้างขวาใช้ได้เป็นปกติยกมือขึ้นเกาหน้าและศีรษะได้ เห็นคุณแม่ร้องไห้บ่อยครั้ง

วันต่อมา หมอส่งคุณแม่ไปตรวจสมองที่โรงพยาบาลสยาม และต่อจากนั้นหมออธิบายให้ฟังว่า อาจทำการผ่าตัดสมองเอาเลือดที่คั่งในสมองออกได้ ซึ่งอาจจะทำให้อาการดีขึ้น และมีวิธีอื่นที่จะช่วยให้อาการดีขึ้นภายหลัง คือรักษาโดยวิธีกายภาพบำบัด

วันรุ่งขึ้นไม่ทราบสาเหตุใด ความดันของคุณแม่ขึ้นสูงมากถึง 240 เท่ากับวันที่เป็นอัมพาต จากวันนั้นแล้วก็ไม่ได้เห็นคุณแม่พยักหน้าได้อีกเลย ได้แต่ลืมตาและกระพริบตาได้

คุณพ่อและลูก ผลัดกันเฝ้าคุณแม่อย่างใกล้ชิดทุกวันนอกจากเวลากลางคืนซึ่งหาพยาบาลเฝ้าพิเศษได้

วันต่อมาคุณแม่ดึงสายยางที่ให้อาหารออกทิ้ง ตอนสายวันเดียวกันแพทย์ฝึกหัดคนหนึ่งมาใส่สายยางให้ใหม่ คุณพ่อเห็นหมอดึงเข้าดึงออกอยู่นานจนมีเลือดเปื้อนสายยางออกมา และคุณแม่ดิ้นรนอย่างเจ็บปวด

เช้าวันรุ่งขึ้น ลูกเห็นคุณแม่นอนลืมตามองจึงลองถามอาการของคุณแม่ว่าเจ็บที่ไหนบ้าง คุณแม่ได้ยินที่ถาม คุณแม่ยกมือมาจับที่ท้องและที่ศีรษะ สักครู่คุณแม่ยกมือทำเหมือนจะหยิบข้าวเข้าปากทำถึง 2 หน แล้วปล่อยมือตกลงข้างตัวเหมือนกับจะรู้สึกหมดหวังที่จะได้ทานข้าว

วันต่อมาคุณแม่มีอาการซึมลงและมีไข้ นอนหลับตาตลอดเวลา ทราบจากหมอในภายหลังว่า ตรวจพบว่าคุณแม่มีอาการของโรคเบาหวานและโรคไตด้วย ลูกสังเกตเห็นได้ชัดว่าปัสสาวะของคุณแม่ขุ่นมาก ไม่เหมือนวันแรกๆที่เข้าโรงพยาบาลปัสสาวะของคุณแม่มีลักษณะใสไม่มีสิ่งเจือปน

วันที่ 22 ตุลาคม 2521 สังเกตุเห็นคุณแม่มีอาการผิดปกติเพิ่มขึ้นคือ แขนและขาข้างขวาสั่นและกระตุกเป็นบางครั้ง เป็นอยู่เช่นนี้ตั้งแต่เช้า คุณพ่อและลูกพยายามตามหมอมาดูอาการของคุณแม่หลายครั้งในวันนั้น หมอบอกว่าเป็นอาการที่เกิดจากสมอง ตอนบ่ายคุณพ่อเห็นพยาบาลมาดูดอาหารจากกะเพาะคุณแม่ออกมาดูเห็นเป็นสีดำ พยาบาลบอกว่าคิดว่าเป็นสีของยา

ตอนกลางคืนประมาณ 1 ทุ่มเศษวันนั้น พยาบาลเฝ้าพิเศษ ดูดเสมหะของคุณแม่และสงสัยว่าอาจจะมีเลือดออกในกะเพาะอาหารของคุณแม่ เพราะมีเลือดปนมากับเสมหะอยู่เรื่อย ๆ ในที่สุดก็พบว่ามีเลือดออกในกะเพาะอาหารของคุณแม่จริง

นับว่าเป็นกรรมของเรา ที่มีผู้มาพบสาเหตุของการสั่นกระตุกของคุณแม่ช้าไป ทั้ง ๆ ที่คุณพ่อและลูกขวนขวายช่วยกันตามหมอมาดูตั้งแต่เช้า เวลานี้หน้าของคุณแม่เริ่มเขียว หายใจอ่อนมาก ความดันลดต่ำลงมากอยู่ในระดับอันตรายและมีอาการสั่นและกระตุกที่ขาข้างขวาเป็นบางครั้ง คุณแม่กำลังช็อคเพราะเสียเลือดมาก แพทย์ฝึกหัดคนเดิมเดินมาดูพร้อมกับได้ยินเสียงร้องเพลงเบา ๆ อย่างใจเย็น หมอมาหยุดยืนดูคุณแม่

ลูกจึงรีบเรียนให้คุณหมอทราบว่าสังเกตุเห็นหน้าคุณแม่เริ่มเขียวแล้ว หมอจึงกรุณาเข้ามาร่วมมือช่วยแก้ไขอาการของคุณแม่ร่วมกับพยาบาล ถามหมอว่าเลือดที่ออกในกระเพาะอาหารของคุณแม่เกิดจากสาเหตุอะไร หมอตอบทันทีว่า หมอก็ตอบไม่ได้เหมือนกันพร้อมกับบอกต่อไปอีกว่า เลือดที่ออกนี้ออกมาหลายวันแล้วด้วย

คืนนั้นฝนตกหนักมีเสียงฟ้าร้อง ฟ้าผ่าดังสนั่นมีลมพายุพัดแรงมากระทบหน้าต่างมุ้งลวดเสียงดังหวีด ๆ น่ากลัว เตียงคุณแม่อยู่ติดกับหน้าต่างพอดี พยาบาลดึงหน้าต่างมุ้งลวดออกเพื่อจะปิดหน้าต่างกระจกด้านนอก ลมจึงพัดเข้ามาอย่างแรงจนผมคุณแม่ปลิวยุ่ง คุณแม่นอนหลับตานิ่งหายใจขัดที่ใบหน้าและแขนทั้งสองข้างเขียวคล้ำไปหมด จับดูรู้สึกเย็นเฉียบ ความดันลดต่ำลงเรื่อย ๆ แพทย์เวรถูกตามมาช่วย และนำเครื่องมือช่วยหายใจมาใส่ให้คุณแม่

ประมาณเที่ยงคืนแพทย์เวรอีกผู้หนึ่ง ซึ่งเพิ่งได้รับรายงานจากแพทย์ฝึกหัด เป็นผู้มาตัดสินใจสั่งให้ ๆ เลือดคุณแม่ด่วนรวมเวลาตั้งแต่คุณแม่มีอาการช็อคจนถึงเวลาให้เลือด ประมาณ 6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่ช้าเกินไปจนไม่มีใครคิดว่าคุณแม่จะมีชีวิตรอดมาได้ในคืนนั้น วันรุ่งขึ้นหมอยังให้เลือดคุณแม่อีกและ

ใช้เครื่องปั๊มหัวใจช่วยจนอาการดีขึ้น ความดันเพิ่มขึ้นจนถึงปกติ ในระยะนี้คุณแม่มีความรู้สึกตัวดีขึ้น มองและกระพริบตาได้ มองหาลูกทุกคนและร้องไห้บ่อยครั้ง แขนข้างขวาที่เคยใช้ได้กลับใช้การไม่ได้ไปอีกข้างหนึ่ง ได้แต่เหยียดแขนตรงขยับเขยื้อนไม่ได้ หมอเข้ามาบอกว่าต้องเจาะคอคุณแม่เพื่อย้ายเครื่องช่วยหายใจมาไว้ที่คอ เพราะที่ใส่ไว้เดิมทางปากลงสู่คอจะมีกำหนดใส่ได้เพียง 3 วันเท่านั้น ถ้าไม่นำออกจะทำให้คออักเสบได้

วันรุ่งขึ้นคือวันที่ 25 ตุลาคม 2521 ซึ่งเป็นวันที่คุณแม่ถูกเจาะคอแล้ว คุณแม่ไม่รู้สึกตัวเลย ตาเบิกค้างเห็นตาขาวเป็นส่วนมาก และตาจับอะไรไม่ได้แล้วพยาบาลตรวจด้วยไฟ-ฉาย พบว่าตามองอะไรไม่เห็นแล้วทั้งสองข้าง ส่วนขาข้างขวาของคุณแม่มีอาการสั่นและกระตุกเป็นบางครั้ง เหมือนวันที่คุณแม่ช็อค ความดันเริ่มลดลงเรื่อย ๆ คุณพ่อและลูกช่วยกันตามหมอมาดูอาการ หมอบอกว่าเกิดจากสมอง คุณพ่อขอให้หมอให้เลือด แต่หมอบอกว่าให้อีกไม่ได้แล้วเพราะจะทำให้หัวใจวาย พยาบาลนำอาหารและยาให้ทางสายยาง แต่คุณแม่อาเจียรออกหมด

วันต่อมาอาการของคุณแม่ทรุดหนักลงทุกที จนในที่สุดคุณแม่สิ้นใจในตอนเช้าของวันที่ 27 ตุลาคม 2521 คุณแม่นอนสงบ ใบหน้ายิ้ม เหมือนสิ้นทุกข์ทรมาณแล้ว

หลังจากออกจาก ร.พ. แล้วก็ยังมีปัญหาที่ทำให้ลูกต้องคิดอยู่หลายอย่าง ลูกคิดว่าทำไมคุณแม่จึงมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร เพราะคุณแม่ไม่เคยมีอาการของโรคกระเพาะมาก่อนเลย จึงได้เรียนถามถึงสาเหตุที่อาจจะเป็นได้จากคุณหมอผู้ใหญ่ที่นับถือหลายท่าน ซึ่งได้ช่วยกรุณาอธิบายให้ฟังว่า อาจเนื่องจากสายยางที่ให้อาหารก็เป็นได้ หรือสาเหตุจากสมองซึ่งทำให้เกิดความเครียด และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

ลูกคิดว่าถ้าหากไม่มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นคือ มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร คุณแม่ก็คงไม่มีอาการหนักและเสียชีวิตเร็วอย่างนี้

นอกจากนี้ยังได้รับทราบระเบียบของทาง ร.พ. ว่าคนไข้ที่อยู่ห้องพิเศษจึงจะมีหมอ ซึ่งเป็นอาจารย์เป็นเจ้าของไข้ ส่วนคนไข้สามัญที่อยู่ในห้องรวมกัน จะมีหมอฝึกหัดหรือหมอที่เพิ่งสำเร็จใหม่ ๆ คือประมาณ 3–4 ปีเป็นเจ้าของไข้ ลูกจองห้องพิเศษไว้นานแล้วและก็ยังไม่ได้ห้อง จนกระทั่งคุณแม่เสีย

ด้วยความอาลัย

โอ้....เหมือนฟ้าผ่าเปรี้ยงเสียงสนั่น
หัวอกสั่นไหวอยู่ดูวาบหวิว
น้ำตาหยดรดหยาดราดเป็นทิว
หัวใจพริ้วพรั่นพรึงตะลึงงัน

จะมีข่าวใดเล่าเท่าข่าวนี้
คือข่าวที่แสนหมองต้องโศกศัลย์
"แม่ประจวบ ธนังกุล" สูญชีวัน
เหมือนโลกพลันหยุดหมุนงุนงงไป

ลูกทบทวนประมวลความตามหนหลัง
หลายเรื่องยังจำจดอย่างสดใส
แม่ทำบุญหนุนธรรมะชำระใจ
อาหารไทยทุกชนิดแม่คิดทำ

แม่เจียมตนเจียมใจไม่ฟุ้งเฟ้อ
มิเคยเห่อเหิมใจให้ถลำ
เกื้อกูลลูกปลูกวิชาน่าจดจำ
อุปถัมภ์ส่งให้ได้เรียนดี

คุณสมบัติของแม่แท้ครบถ้วน
ทุกสิ่งล้วนเลอเลิศประเสริฐศรี
สมคำว่า....“เบญจกัลยาณี”
ยากหาที่คำชมได้สมใจ

6 ตุลาฯ อาถรรพณ์วันแม่ป่วย
ลูกต่างช่วยส่งรักษาพาแก้ไข
ส่ง “รามาธิบดี” เร็วรี่ไป
หวังกันไว้ว่าต้องหายไม่สายเกิน

อาการแม่เพียบหนักหมอรักษา
หาหยูกยาฉุกละหุกดูฉุกเฉิน
มัจจุราชมาเยือนเตือนเผชิญ
สุดประเมินความเศร้าร้าวใจจริง

27 ตุลาฯ เวลาเช้า
แม่จากเราจากลูกจากทุกสิ่ง
แม่จากแล้วจากไกลเกินใครชิง
แม่เงียบนิ่งอย่างสงบพบทางดี

เชื่อว่าแม่....ของลูกสู่สุขแน่
เชื่อว่าแม่....สู่ทางสว่างศรี
เชื่อว่าแม่....สูงค่าไร้ราคี
เชื่อว่าแม่....ของลูกนี้ต้องมีบุญ

ใช่....เหมือนฟ้าผ่าเปรี้ยงเสียงสนั่น
หัวอกสั่นหวั่นหวิวปลิวว้าวุ่น
สะเทือนจิตคิดไม่ถึงซึ้งพระคุณ
ชุลมุนสับสนกว่าหนใด ?

วิวัฒน์ คชินทร
นายกสมาคมสื่อมวลชนภาคตะวันออก
เจ้าของ-บรรณาธิการ น.ส.พ.แดนสยาม ชลบุรี

ปากและฟัน

โดย...ทันตแพทย์หญิง อมรา สุคนธพันธุ์

ข้อแนะนำ ในการบำรุงรักษาสุขภาพของปากและฟัน เพื่อให้มีฟันไว้ใช้บดเคี้ยวอาหารได้นาน โดยไม่ต้องใส่ฟันปลอม

ควรเริ่มเอาใจใส่ต่อการบำรุงรักษาสุขภาพของฟัน

1. ตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์ของมารดา โดยเมื่อมารดาตั้งครรภ์ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ ในการไปบำรุงกระดูกและฟันของเด็ก อาหารเหล่านี้ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นมสด ไข่ไก่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ ในระยะที่มารดากำลังตั้งครรภ์ ไม่ควรรับประทานยาแก้อักเสบบางชนิด คือยาจำพวก TETRACYCLENE เพราะยานี้จะไปมีผลต่อฟันของเด็ก ทำให้ฟันมีสีคล้ำกว่าปกติ

2. หลังคลอดแล้วประมาณ 1 เดือน ควรให้ยาที่จะช่วยในการบำรุงให้ฟันของเด็กแข็งแรง และต่อต้านต่อเชื้อฟันผุ

ได้ดีขึ้น ได้แก่ยาจำพวก FLUORIDE ชนิดน้ำ ใช้หยดผสมลงในนมให้เด็กรับประทานตามที่ทันตแพทย์สั่ง และเมื่อเด็กโตถึงระยะที่ให้อาหารเสริมได้แล้ว ควรให้อาหารจำพวกที่จะไปช่วยบำรุงกระดูกและฟันแก่เด็กด้วย

เมื่อเด็กอายุประมาณ 3 ขวบขึ้นไปควรให้ FLUORIDE ชนิดเม็ด ให้เด็กเคี้ยวกินได้ ยา FLUORIDE นี้ควรให้แก่เด็กจนกว่าจะมีฟันแท้ขึ้นเต็มปาก เพราะยาจะมีผลต่อฟันที่กำลังขึ้นหรือยังอยู่ในขากรรไกรเท่านั้น อย่างไรก็ตามการให้ยานี้ควรให้ตามที่ทันตแพทย์เป็นผู้สั่ง

3. นอกจาก การบำรุงด้วยยาและอาหารแล้ว ยังจะต้องให้การดูแลรักษาความสะอาดของปากและฟัน แก่เด็กอีกด้วย เริ่มตั้งแต่มีฟันน้ำนมขึ้น 1 หรือ 2 ซี่ โดยใช้สำลีสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดที่ตัวฟันเป็นประจำทุกวัน เพื่อกำจัดคราบของนมที่จับที่ตัวฟันให้หมดไป เมื่อเด็กมีฟันเพิ่มขึ้นพอที่จะใช้แปรงสีฟันได้แล้ว ควรใช้แปรงอย่างอ่อนแปรงให้เด็กเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือก่อนเข้านอน และตื่นนอนเช้า เมื่อเด็กโตพอที่จะแปรงเองได้แล้ว จึงค่อยสอนให้เด็กแปรงฟันด้วยตนเอง และหัดให้แปรงอย่างถูกวิธี คือฟันบนแปรงปัดลงล่าง ส่วนฟันล่างแปรงปัดขึ้นข้างบน และพยายามแปรงให้ทั่ว

ทุกด้านของตัวฟันแต่ละซี่ คือ (1) ด้านนอกที่ติดกับริมฝีปากและแก้ม (2) ด้านในที่ติดกับลิ้น สำหรับฟันล่างและติดกับเพดานสำหรับฟันบน และ (3) ทางด้านของฟันที่ใช้ในการบดเคี้ยวอาหาร ต้องแปรงให้ทั่วทั้งสามด้าน เพื่อให้คราบอาหารหรือเศษอาหารที่ติดตามซอกฟันออกให้หมด นอกจากนี้สำหรับท่านที่มีปัญหาเรื่องเศษอาหารติดตามซอกฟันเป็นประจำ ควรใช้เชือกทำความสะอาดฟันที่มีชื่อว่า DENTAL FLOSS รูดเอาเศษอาหารออก ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันแคะ เพราะไม้จิ้มฟันจะทำให้เกิดอาการอักเสบที่เหงือกและฟันบริเวณนั้น และอาจลุกลามลงไปถึงรากฟันได้ โทษของการแปรงฟันที่ผิดวิธี เช่น ใช้แปรงปัดขึ้นลง ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งกับฟันบนและฟันล่าง ซึ่งนานไปจะทำให้เกิดเหงือก~~กร่อน~~ร่นและเกิดอาการเสียวที่คอฟันได้ การแปรงฟันแบบสีไปมาทางด้านขวางกับตัวฟันก็จะทำให้เกิดการสึกที่บริเวณคอฟันและจะทำให้เกิดอาการเสียวที่บริเวณนั้นได้เช่นกัน

4. ควรนำเด็กไปพบทันตแพทย์ เพื่อได้รับการตรวจรักษาฟันเป็นประจำทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อหากพบว่ามีฟันผุที่ต้องอุดหรือรักษาไว้ได้ ทันตแพทย์จะได้เป็นผู้ช่วยรักษาฟันน้ำนมไว้ให้ จนกว่าจะถึงเวลาที่ฟันแท้ขึ้นมาแทน

ที่ ซึ่งจะทำให้ฟันแท้ที่ขึ้นมาใหม่เป็นระเบียบสวยงาม ไม่เกหรือรวน หากเด็กต้องถอนฟันน้ำนมไปก่อนกำหนด จะทำให้ฟันแท้ที่ขึ้นมาใหม่ไม่เป็นระเบียบ อาจเกหรือรวนได้

ข้อควรระวังอีกข้อหนึ่งสำหรับเด็กก็คือ ในระยะที่ฟันกำลังขึ้น หากเด็กได้รับประทานยาแก้อักเสบบางชนิด คือยาจำพวก TETRA CYCLINE เป็นเวลาติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้ฟันที่ขึ้นมามีสีคล้ำกว่าปกติ

เมื่อท่านมีฟันแท้ขึ้นครบจำนวน 28 ซี่ หรือ 32 ซี่แล้วก็ตาม ท่านควรสนใจและเอาใจใส่ต่อสุขภาพของปากและฟันให้มากขึ้น เพราะเป็นฟันชุดสุดท้ายสำหรับไว้ใช้งานแล้ว หากต้องถอนทิ้งไปก็จำเป็นต้องใส่ฟันปลอมเข้าไปแทนที่ เพื่อทำหน้าที่บดเคี้ยวแทนฟันธรรมชาติที่ต้องสูญเสียไป มิฉะนั้นจะทำให้การบดเคี้ยวอาหารไม่ได้เท่าที่ควร นอกจากนี้ยังจะทำให้ฟันที่เหลือเกรวนออกจากกันได้ หรืออาจทำให้ต้องถอนฟันซี่อื่น ๆ ออกไปอีก อย่างเช่น หากถอนฟันบนหรือฟันล่างอันหนึ่งอันใดไป จะทำให้ฟันที่เหลือตรงข้ามยื่นยาวออกมาเพราะไม่มีฟันคู่สบ เมื่อยื่นยาวออกมาในช่องว่างของฟันตรงข้ามที่ถอนไปมากขึ้น ก็จะทำให้รากของฟันซี่นั้นโผล่พ้นเหงือกออกมามากจนทำให้เกิดอาการเสียว หรือปวดได้และฟันอาจยื่นยาวออกไปจน

ขนติดกับเหงือกบริเวณที่ถอนฟันไป ในที่สุดอาจต้องถอนฟันซี่นั้นไปอีกซี่หนึ่งด้วย

การที่ต้องสูญเสียฟันธรรมชาติไปและต้องใส่ฟันปลอมนี้ ย่อมเป็นที่แน่นอนว่า ฟันปลอมย่อมจะใช้งานได้ไม่ดีเท่ากับฟันธรรมชาติ ยิ่งฟันธรรมชาติสูญเสียไปมากเท่าไร เปอร์เซ็นต์ในการที่ใช้บดเคี้ยวของฟันปลอม ก็จะยิ่งน้อยลงมากขึ้นเท่านั้น

ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอดังต่อไปนี้ เพื่อให้ได้มีฟันธรรมชาติไว้ได้นานคือ:–

1. ควรแปรงฟันอย่างถูกวิธี ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น หลังอาหารทุกมื้อ หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือตอนก่อนนอนและตื่นนอนเช้า

2. ไปพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อรักษาเหงือกและฟันไว้แต่เนิ่น ๆ ด้วยการขูดหินน้ำลายและอุดรักษาฟันที่ผุ สุขภาพของเหงือกและฟันจะดีอยู่เสมอ ฟันก็จะแข็งแรงทนนาน ถึงแม้อายุมากแล้วก็ยังจะมีฟันธรรมชาติอยู่ครบจึงไม่ต้องใส่ฟันปลอม.

ความดันเลือดสูง

โดย...ร.อ. นายแพทย์ ไวทย ชินะโชติ

โดยทั่วไปความดันเลือดหมายถึง ผลของการวัดความดันเลือดที่หลอดเลือดต้นแขน ซึ่งจะปรากฏเป็นตัวเลขอยู่ระหว่าง 150 น.ส. 80 บวกลบ 15 โดยปกติ โรคที่เราเรียกว่าความดันเลือดสูง จะปรากฏอยู่ในคนที่มีอายุระหว่าง 35 ปีขึ้นไป ซึ่งพอจะแยกออกเป็นพวกได้ดังต่อไปนี้

ก. ความดันเลือดชนิดไม่มีโรคไตประกอบ ซึ่งพอจะแบ่งออกได้อีก 2 ชนิด คือ ชนิดรุนแรง และไม่รุนแรง

เมื่อใดจะรู้ว่า เราเป็นความดันเลือดสูงชนิดไม่รุนแรง อาการดังต่อไปนี้ขอให้ท่านผู้อ่านสงสัยว่า ตัวท่านเองกำลังอยู่ในภาวะของความดันเลือดสูงชนิดไม่รุนแรง อาการเหล่านี้คือ

1. อ่อนเพลียไม่รุนแรง นอนไม่หลับ ประสาทปรวนแปร

2. ปวดศีรษะ, ท้ายทอย, บนกระบาล หรือหน้าผากเป็น ๆ หาย ๆ

3. เวียนศีรษะ ซึ่งมักจะมาร่วมกันเมื่อมีการเปลี่ยนอิริยาบท ระหว่างเวียนศีรษะ จะมีอาการรู้สึกหัวใจเต้นดังผิดปกติ

4. เลือดกำเดา, เลือดออกภายในลูกตา หรือเลือดออกในสมอง

5. เหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย (จากหัวใจพิการข้างซ้าย)

6. กลางคืนมีอาการคล้ายกับหืด (ถ้าปล่อยไว้นาน ๆ โดยไม่แก้ไข จะทำให้มีอาการบวมน้ำจากหัวใจหมดกำลัง)

7. การปวดหัวใจ และติดตามด้วยภาวะหัวใจล้ม ในรายเช่นนี้ผู้ป่วยจะได้รับคำบอกเล่าจากแพทย์ผู้ตรวจว่า ความดันเลือดจะอยู่ระหว่าง 180 ถึง 220 และ 100 ถึง 220

ประมาณ 10% ของผู้ป่วยกลุ่มนี้จะค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นโรคความดันเลือดสูงชนิดรุนแรง

1. หลังจากเป็นความดันเลือดสูงชนิดไม่รุนแรง แล้วประมาณ 4–20 สัปดาห์ จะมีอาการเลือดออกขัดที่ตา, ปัสสาวะเป็นเลือด, ไอเลือดออก, อาเจียนมีเลือดปน ความดันเลือด (ไดแอสโตลี) จะพบว่าสูงกว่า 130 ปัสสาวะจะบ่งถึงไข่ขาว ผู้ป่วยจะเบื่ออาหาร หมดกำลัง

ข. ความดันเลือดสูงที่มีโรคของไตร่วมด้วย โรคของไตหลายอย่างอาจก่อให้เกิดความดันเลือดสูง เพราะฉะนั้นการตรวจหน้าที่ของไตจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องทำ คือ การตรวจปัสสาวะเพื่อหาไข่ขาว, หาเม็ดเลือดและเยื่อไตภายใต้กล้องจุลทรรศน์ (ในรายเช่นนี้ผู้ป่วยอาจสังเกตุเห็นได้ด้วยตนเองว่า น้ำปัสสาวะจะขุ่นข้นขาวหรือขุ่นข้นแดง) เพราะฉะนั้นจึงไม่บังควรที่จะละเลย เมื่อในการดูสีของน้ำปัสสาวะของตัวเองทุกครั้งที่ถ่าย เมื่อท่านอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป ในเมื่อท่านดื่มน้ำวันละ 3 ขวดแม่โขง (2400 ซีซี) และมีน้ำปัสสาวะน้อยกว่า 1800 ซีซี (โปรดอย่านอนใจท่านควรไปหาแพทย์ได้)

ค. ความดันเลือดสูงที่มีต่อมไร้ท่อเป็นเหตุ เช่นพบในโรคซึ่งเกิดจากความพิการของต่อมไทลอยด์ เนื้องอกของต่อมหมวกไตหรือเนื้องอกของต่อมพิตูอิตารี่

ฆ. ความดันเลือดที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยที่อยู่ในวัยรุ่น ในรายเช่นนี้ให้คลำหาชีพจรที่แขนและขา จะพบว่าชีพจรที่แขนจะชัดเจน ส่วนที่ขาจะคลำไม่ค่อยพบ ในรายเช่นนี้เกิดเนื่องด้วยความพิการแต่กำเนิดของหัวใจ (ไม่ค่อยจะมีนัก) ความดันเลือดที่แขนจะสูงกว่าความดันเลือดที่ขา (ในรายเช่นนี้ก็ต้องพบ

แพทย์ผู้ชำนาญทางโรคหัวใจพิการโดยเฉพาะ และช่วยได้มากถ้าได้รับการผ่าตัดก่อนอายุ 25 ปี)

ง. ความดันเลือดสูง เนื่องจากเม็ดเลือดแดงมีมากกว่าปกติ (ธรรมดา 1 คิวบิค ม.ม. จะมีเม็ดเลือดแดงไม่เกิน 5 ล้านเม็ด ในรายเช่นนี้จะมี 10 ล้านเม็ดขึ้นไป) โรคนี้จะพบในผู้ป่วยอายุกลางคน ซึ่งมีอาการโรคความดันเลือดร่วมเป็นอาการนำ

จ. ความดันเลือดที่ร่วมด้วย ความพิการของหลอดเลือดแดงขนาดเล็ก และหลอดเลือดแดงฝอย อาการบอกเล่าและอาการตรวจพบทางปัสสาวะ คล้ายคลึงกับความดันเลือดชนิดไม่รุนแรง มีส่วนผิดปกติที่น่าสังเกตุก็คือ ใต้ผิวหนังจะพบตุ่มขนาดเม็ดถั่วเหลือง ซึ่งถ้าทำการตรวจด้วยวิธีผ่าตัด จะพบว่าเป็นส่วนพิการของหลอดเลือดแดงขนาดเล็ก

การปฏิบัติตัวเอง เพื่อเป็นการป้องกันโรคความดันเลือดสูง ผู้ป่วยอาจจะทำได้ดังต่อไปนี้

1. ให้ยึดกฎของสุขภาพในเรื่องการกิน กินน้อยตายยาก กินมากตายง่าย

2. ดื่มน้ำวันละ 3 ขวดแม่โขง ถ่ายปัสสาวะวันละ 2 ขวดแม่โขง หรือ 1800 ซีซี.

3. อาหารผักและผลไม้ให้อายุยืน เนื้อสัตว์สี่เท้าสองเท้าให้อายุสั้น

4. น้ำมันถั่ว งา ให้อายุยืน น้ำมันพืชอื่นและน้ำมันจากสัตว์ให้อายุสั้น

5. ถ่ายอุจจาระอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

6. กินแล้วนอนอ้วน กินแล้วเดินหรือทำงานแข็งแรง กินแล้วออกกำลังกาย ตายเร็ว

7. นอนหัวค่ำตื่นแต่เช้าย่อมเนาว์สุข สมบูรณ์ปลูกปรีชาปัญญายิ่ง นอนดึกตื่นสายละม้ายลิง ม้วนงอิงแอบอยู่ในโรงแรมไทย

8. อย่ากินอาหารรสจัด เช่น เผ็ด (โทสะจริต) หวาน มัน เค็มจัด (ราคะจริต) กินตามภัตตาคาร (วิตกจริต) ให้กินแบบพุทธจริต คือ สายกลาง

9. เพื่อป้องกันหรือรักษาความดันเลือดสูง นอกจาก 8 ข้อนี้ให้หัดทำสมถกรรมฐานก่อนนอนทุกคืน อายุท่านจะยืนยาวถึง 75 ปีเป็นอย่างน้อย.

ผัดพริกขิงราดปลาจาระเม็ด

เครื่องปรุง

ปลาจาระเม็ดขนาดกลาง 2 ตัว น้ำมันพืช กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงป่น 4 ช้อนโต๊ะ (ไม่ต้องละเอียดมาก) พริกแห้ง 10 เมล็ดเอาเม็ดออก แช่น้ำสักครู่โขลกละเอียด เกลือป่นนิดหน่อย ตะไคร้หั่นฝอย 3 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมแดง 8 หัว กระ–เทียม 20 กลีบ พริกไทย 10 เม็ด รากผักชีหั่นฝอย 1 ช้อนชา น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดีนิดหน่อย ผงชูรส ถั่วฝักยาวตัดเป็นท่อนสั้น 2 ถ้วย

วิธีทำ

นำปลาจาระเม็ดขูดเกล็ด เอาไส้ออก ผ่าขวางตามตัว ทอดน้ำมันร้อนจัด ทอดจนกรอบดีแล้วตักใส่จานไว้ก่อน เอาพริกแห้ง กุ้งแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด หัวหอม กระเทียม รากผักชี พริกไทยเม็ด ใส่ครกโขลกพอละเอียด น้ำมันพืช 1 ถ้วย ผัดกับน้ำพริกจนหอม ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาดี ถั่วฝักยาว ผงชูรส ยกลงจากเตาใส่ถั่วลิสงป่นผสมให้เข้ากัน ตักราดบนปลา โรยผักชีหั่นฝอย ใบมะกรูดซอย.

ปอเปี๊ยะทอด

เครื่องปรุง จำนวน 150 อัน

เนื้อหมู 2 กก. กุ้ง 1/2 กก. วุ้นเส้น 1/2 กก. เห็ดหูหนู 1 ขีด หอมหัวเล็ก 2 ขีด ถั่วงอก 2 กก. ไข่เป็ด 10 ฟอง น้ำมัน 1 กก. พริกไทยป่นนิดหน่อย

วิธีทำ

นำหมู กุ้ง หอมปลอกเปลือก เห็ดหูหนู (แช่น้ำก่อน) สับละเอียดผสมกับถั่วงอก ไข่ คลุกให้ทั่ว ใส่พริกไทยป่น ห่อด้วยใบแป้ง แล้วทอด

วิธีทำน้ำจิ้ม

หัวผักกาดซอยละเอียดแช่น้ำเกลือ กระเทียมสับพอละเอียด พริกขี้หนูแห้งต้มแล้วตำพอละเอียด ผสมน้ำส้ม 1 ขวด น้ำตาลทราย 1 กก. น้ำปลา 1/2 ขวด ต้มพอเดือด ยกลงทิ้งไว้จนเย็น ใส่หัวผักกาด กระเทียม พริกแห้ง รับประทานกับผักกาดหอม ใบโหระพา ผักบุ้งจีน แตงกวา.

สาคูไส้หมูทรงเครื่อง

เครื่องปรุง

สาคูเม็ดเล็ก 1 ลิตร (ลิตรเล็ก) แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ หัวหอมแดงซอยละเอียด 1/2 ถ้วย กระเทียมซอยละเอียด 1 ถ้วย มันหมูแข็งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1 ถ้วย ปลาช่อนแร่เอาแต่เนื้อทอดจนเหลืองดีแล้วป่น 1/2 ถ้วย น้ำตาลปี๊บ 1/2 ถ้วย น้ำปลาดี 1/4 ถ้วย ถั่วลิสงป่น 1 ถ้วย น้ำมันพืช 2 ถ้วย ผงชูรส กระเทียมเจียวพร้อมน้ำมัน 1 ถ้วย รากผักชี 7 รากหั่นฝอย พริกไทยเม็ด 10 เม็ด กระเทียม 10 กลีบใหญ่ ผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนูสด พริกชี้ฟ้าเขียวแดง

วิธีทำไส้

ใส่น้ำมันเจียวกระเทียมที่ซอยไว้จนเหลืองตักใส่จานไว้ก่อน เอาหอมลงเจียวพอเหลือง กระเทียม 10 กลีบปลอกเปลือก รากผักชี พริกไทยเม็ด ใส่ครกโขลกให้ละเอียด ผัดรวมกับหอมเจียวพอหอมใส่มันหมู ปลาป่น น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาดี ผงชูรส ชิมให้รสหวานนำ ยกลงจากเตา ใส่ถั่วลิสงป่น กระเทียมเจียว

วิธีนวดสาคู

ผสมสาคูกับแป้งมันเหยาะน้ำนวดให้เข้ากัน เทน้ำร้อนจัดใส่ใช้พายคนให้ทั่วพอเหนียว เกาะกันเป็นก้อนอย่าให้แข็ง

หรือเหลวไป ปิดฝาทิ้งไว้สักครู่พอเย็นใช้มือนวดจนเหนียว ถ้าแข็งไปเติมน้ำอุ่นนวดพอปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดพอดีคำ จับให้แบนตักไส้ใส่ตรงกลาง ห่อเป็นลูกกลม ใส่ลังถึงนึ่งจนสุก ทาน้ำมันให้ทั่ว ตักใส่จานโรยกระเทียมเจียว.

ก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำแดง

เครื่องปรุง

เนื้อสามชั้น 1/2 กก. กระดูก 1 ท่อน เศษเนื้ออย่างดีปนเอ็นไม่มีมัน 1/2 กก. ตับเนื้อ 2 ขีด เนื้อสันใน 2 ขีด ซีอิ๊วหวาน 1/2 ถ้วยตวง น้ำปลา 3 ถ้วย น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย ซอสแมกกี้ 2 ช้อนโต๊ะ กระชายโขลกละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ 2 ช้อนโต๊ะ อบเชย 5 ท่อน โป๊ยกั๊ก 10 ดอก ลูกกระวาน 7 ลูก กานพลู 3 ก้าน กระเทียมหัวใหญ่ 5 หัว รากผักชี 10 ราก ผงชูรส เส้นก๋วยเตี๋ยว ถั่วงอก ผักบุ้งจีน ผักชีต้นหอม ผักกาดหอม

วิธีทำ

ใช้น้ำประมาณครึ่งปีบ ใส่หม้อต้มจนเดือดใส่กระดูก เนื้อสามชั้น เศษเนื้อเคี่ยวไปจนเปื่อย คอยตักฟองทิ้งเรื่อย ๆ

แล้วใส่อบเชย โป๊ยกั๊ก กระวาน กานพลู กระเทียมเผาจนหอม รากผักชีห่อผ้าขาวบาง เคี่ยวต่อไปจนเนื้อเปื่อยดีแล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊วหวาน ซอสแมกกี้ น้ำกระชาย เคี่ยวต่อไปประมาณ 20 นาที คอยช้อนฟองและน้ำมันออก นำเนื้อสามชั้นขึ้นจากหม้อหั่นเป็นชิ้นพอคำ ตับเนื้อ เนื้อสันหั่นบางลวกในน้ำก๋วยเตี๋ยว ผักบุ้งจีนตัดเป็นท่อน ถั่วงอกแช่น้ำ เวลาจะทานลวกพร้อมกับเส้น จัดเนื้อสามชั้น เศษเนื้อ เอ็น ตับเนื้อสด รับประทานกับพริกดอง พริกขี้หนูแห้งคั่วป่นทั้งก้าน น้ำตาลทราย น้ำปลา

วิธีทำพริกดอง

ใช้พริกขี้หนูสดโขลกละเอียดทั้งก้าน ดองกับน้ำส้มสายชู ใส่ผงชูรสนิดหน่อย ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชม.

เนื้ออบ

เครื่องปรุง

เนื้อสันใน 1/2 กก. อบเชย 5 ท่อน โป๊ยกั๊ก 8 ดอก น้ำตาลปี๊บ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 5 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วหวาน 1 ช้อนโต๊ะ รากผักชี 5 ราก ผงชูรส

วิธีทำ

ตัดเนื้อสันในเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมยาวประมาณ 3 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว อบเชย โป๊ยกั๊กเผาไฟจนหอม ใส่หม้อเคี่ยวกับเนื้อจนเปื่อย ใส่น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊วหวาน รากผักชี เคี่ยวจนน้ำขลุกขลิก ใส่ผงชูรส ยกลง.

หมูซ่า

เครื่องปรุง

หมูเนื้อแดงสับละเอียด 1 ถ้วย หนังหมูต้มสุกหั่นฝอย 1/4 ถ้วย มันหมูต้มหั่นฝอย 1/4 ถ้วย น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมดองซอย 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสด 1/2 ช้อนโต๊ะ ข่าอ่อนซอย 2 ช้อนชา ผิวส้มซ่า 1 ช้อนชา พริกขี้หนูสด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มซ่า 3–4 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนโต๊ะ ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ ผักชี ผักกาดหอม ต้นหอม

วิธีทำ

เทน้ำมะนาวใส่ในเนื้อหมูสับผสมให้เข้ากันดีแล้วห่อผ้าขาวบาง คั้นน้ำออกใส่หม้อ จากนั้นนำน้ำคั้นจากหมูนี้ไปตั้ง

ไฟให้เดือดจนเกือบแห้ง นำมาราดบนเนื้อหมูทั้งยังร้อนแล้วคนให้ทั่ว คลุกส่วนผสมให้เข้ากัน จึงใส่ข้าวคั่วลงคลุกพอข้น ห่อด้วยใบตองรนไฟ 2 ชั้น แล้วมัดให้แน่นเหมือนแหนม ผูกเชือกเป็นปล้องห่างกัน 1/2 นิ้ว เวลารับประทานตัดพอคำ รับประทานกับผักสดและถั่วลิสงคั่ว ถ้าไม่ชอบดิบจะนำไปปิ้งก่อนก็ได้.

ยำวุ้นเส้น

เครื่องปรุง

วุ้นเส้น 1/4 ขีด เนื้อหมูสับ 2 ขีด กุ้งชีแฮ้ 1 ขีด กุ้งแห้งป่น 1/2 ถ้วย เห็ดหูหนูแช่น้ำ 1/2 ถ้วย พริกขี้หนูสด 2 ช้อนโต๊ะ พริกป่น 2 ช้อนชา น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 5 กลีบ หัวหอมแดงหั่นฝอย 1/2 ถ้วย ผงชูรส ผักชี ใบสะระแหน่ ใบผักกาดหอม น้ำมันพืช 1/4 ถ้วย

วิธีทำ

วุ้นเส้นลวกในน้ำเดือดแล้วรีบช้อนขึ้นใส่ในน้ำเย็น ใส่กระชอนทิ้งให้แห้ง นำมาผสมน้ำมันพืชใช้ส้อมคนให้ทั่ว อย่าให้เกาะกัน ใส่พริกขี้หนูสดบุบพอแตก กระเทียมโขลก น้ำปลาน้ำมะนาว ผงชูรส ใบสะระแหน่ ใบผักชี พริกป่น หอม

ซอย เห็ดหูหนูลวก กุ้งต้มปลอกเปลือกผ่าหลังเอาเส้นดำออก กุ้งแห้งป่นแบ่งไว้โรยหน้า 2 ช้อนโต๊ะ ที่เหลือใส่ทั้งหมด เนื้อหมูสับรวน ผสมให้เข้ากันชิมดูตามชอบ จัดใส่จานรองด้วย ผักกาดหอม โรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่น ใบสระแหน่ ผักชี.

ยำทวาย

เครื่องปรุง

มะพร้าว 1 กก. คั้นกะทิ 2 น้ำ แยกหัวกะทิไว้ต่างหาก น้ำส้มมะขาม 1 ถ้วย น้ำตาลปีบ 1 1/2 ถ้วย งาขาวคั่วให้เหลือง 1/2 ถ้วย แป้งเท้ายายม่อม 2 ช้อนโต๊ะ หัวหอมหั่นฝอยเจียวให้เหลือง 1/2 ถ้วย น้ำมะกรูด 3 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำยำ

พริกแห้งเมล็ดใหญ่ 6 เมล็ด แกะเมล็ดออกแช่น้ำสักครู่โขลกละเอียด ตะไคร้หั่นฝอย 7 ต้น ผิวมะกรูด 1/2 ลูกใหญ่หั่นฝอย หอมแดงขนาดกลาง 20 หัว ปลาสลาดย่างแกะแต่เนื้อ 2 ถ้วย เกลือป่น 1 ช้อนชา นำมารวมกันโขลกให้ละเอียด

วิธีทำกะทิราดหน้า

หัวกะทิใส่หม้อประมาณ 5 ทัพพี แป้งเท้ายายม่อมคนให้เข้ากัน ขึ้นตั้งไฟคนอย่าให้เป็นก้อน พอสุกยกลง

วิธีทำน้ำยำ

หัวกะทิใส่หม้อประมาณ 6 ทัพพี คนจนเดือด ใส่น้ำพริกที่โขลกไว้ ผัดให้หอม เติมหัวกะทิที่เหลือ เคี่ยวจนแตกมัน เติมหางกะทิทีละน้อยเคี่ยวจนงวด ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำส้มมะขาม น้ำมะกรูด ผงชูรส

เตรียมผักต้ม

มะเขือยาวต้ม 4 ลูก หั่นเป็นท่อนพอประมาณ หัวปลีต้ม 2 หัว ผ่าซีกเอาไส้กลางออก หั่นพอคำ พริกชี้ฟ้าเด็ดก้านออกต้ม ผักบุ้งไทยหั่นฝอยตามยาว ลวกพอสุก กล่ำปลีหั่นฝอยต้มสุก ถั่วฝักยาวต้มตัดเป็นท่อน จัดผักต้มใส่จานราดน้ำยำพอทั่ว เอาหัวกะทิราดหน้านิดหน่อย โรยงาคั่ว หอมเจียว รับประทานได้.

น้ำพริกปลาร้า

เครื่องปรุง

ปลาร้า 2 ขีด กุ้งชีแฮ้สด 2 ขีด พริกชี้ฟ้า 20 เมล็ด หัวหอมแดง 10 หัว กระเทียม 15 กลีบใหญ่

พริกขี้หนูสด 10 เมล็ด น้ำซุบ 4 ถ้วยตวง ผงชูรส น้ำปลาดี

วิธีทำ

เอาน้ำซุบใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ปลาร้าเคี่ยวจนละลาย ใช้กระชอนกรองก้างทิ้ง น้ำปลาร้าตั้งไฟพอเดือดใส่กุ้งปลอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้น แล้วรีบยกลง นำพริก หัวหอมเผาหรือคั่วแล้วปลอกเปลือกออกให้หมด ใส่ครกโขลกพอละเอียด ใส่ในหม้อคนให้เข้ากัน ใส่ผงชูรส ชิมดู ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา รับประทานกับผักดิบหรือผักต้ม.

เต้าเจี้ยวหลน

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยวแห้ง 4 ขีด มะพร้าวขูด 1/2 กก. หมูสามชั้น 2 ขีด กุ้งชีแฮ้สด 1 ขีด ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 3 ใบ หัวหอมแดงหั่นฝอย 1/2 ถ้วย พริกชี้ฟ้า พริกเหลือง น้ำส้มมะขาม 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 1 ช้อนหวาน ผงชูรส

วิธีทำ

ล้างเต้าเจี้ยวใส่กระชอนทิ้งไว้ พอแห้งใส่ครกโขลกให้ละเอียด กะทิคั้นน้ำ 2 ครั้ง แยกหัวไว้ต่างหาก เอาหัวกะทิใส่หม้อประมาณ 8 ทัพพี เคี่ยวพอแตกมันใส่เต้าเจี้ยวลงผัด ถ้าแห้งเติมหัวกะทินิดหน่อย ผัดต่อไปจนแตกมัน เติมหัวกะทิจนหมดเคี่ยวจนงวดค่อยเติมหางกะทิทีละน้อยจนหมด ใส่ตะไคร้ตัดเป็นท่อนประมาณ 3 นิ้วทุบพอแตก ใบมะกรูดฉีก ใส่หอมหมูสามชั้นสับละเอียดรวมทั้งหนัง พริกชี้ฟ้า พริกเหลืองเด็ดก้าน กุ้งชีแฮ้ปลอกเปลือกเด็ดหัวผ่าหลังดึงเส้นดำออก แล้วใส่น้ำส้มมะขาม น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว ผงชูรส ชิมดู ถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือนิดหน่อย รับประทานกับผักสด มะเขือ แตงกวา ต้นหอม ผักกาดหอม ผักชี แกล้มกับไข่เจียวร้อน ๆ.

แกงป่าเนื้อ

เครื่องปรุง

เนื้อสันใน 1/2 กก. หั่นชิ้นเล็กบาง มะเขือเปราะ 1/2 กก. ผ่าสี่ชิ้น น้ำมันพืช 1 ถ้วยตวง พริกชี้ฟ้าหั่นชิ้นเฉียงบาง ใบกระเพรา ใบมะกรูด น้ำปลาดี ผงชูรส พริกไทยสด 1 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูสด 30 เมล็ด

เครื่องปรุงน้ำพริก

ตะไคร้ 3 ต้นใหญ่หั่นฝอย ข่า 1 แว่นยาวประมาณ 1/2" หั่นฝอย ผิวมะกรูด 1/4 ลูกใหญ่ หัวหอมแดงขนาดกลาง 8 หัว กระเทียม 10 กลีบใหญ่ ลูกผักชี 1 ช้อนชา ลูกยี่หร่า 1/2 ช้อนชา พริกไทยเม็ด 1/2 ช้อนชา พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำสักครู่ 6 เมล็ด แล้วบีบให้แห้ง พริกขี้หนูแห้ง 20 เมล็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา กระชายขูดเปลือกออกล้างน้ำให้สะอาดหั่นฝอยประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1/2 ช้อนชา นำทั้งหมดใส่ครกโขลกให้ละเอียด จึงใส่พริกขี้หนูสดโขลกพอแตก

วิธีทำ

ใส่น้ำมันในหม้อพอร้อน ใส่น้ำพริกที่เตรียมไว้ลงผัดให้หอมจึงใส่เนื้อ (ถ้าใช้เนื้ออย่างอื่นต้องเคี่ยวจนเปื่อยแล้วใช้น้ำที่เคี่ยวทำน้ำแกง จะทำให้น้ำแกงรสดี) เติมน้ำนิดหน่อยพอขลุกขลิก ใส่น้ำปลา 1 ทัพพี ผัดต่อไปจนหอมค่อยเติมน้ำพอประมาณ เคี่ยวประมาณ 5 นาที ใส่มะเขือ กะเพรา พริกชี้ฟ้า พริกไทยสดบุบ น้ำปลา ผงชูรส ปิดฝา พอเดือดยกลง.

แกงไก่

เครื่องปรุง

ไก่สด 1/2 ตัว มะพร้าว 1/2 กก. คั้นหัวกะทิ 1 ครั้ง หางกะทิ 1 ครั้ง น้ำมันพืช มะเขือเปราะ 1/2 กก. ผ่าชิ้นพอดีคำ พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง 6 เมล็ด ใบกระเพราพอสมควร ใบมะกรูด 4 ใบ ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ น้ำปลา ผงชูรส

เครื่องปรุงน้ำพริก

ตะไคร้ 3 ต้นหั่นฝอย ข่า 1 แว่น ยาวประมาณ 1/2 นิ้ว หั่นฝอย ผิวมะกรูด 1/4 ลูกใหญ่หั่นฝอย หอมแดง 10 หัว กระเทียม 20 กลีบใหญ่ ลูกผักชี 2 ช้อนชา ลูกยี่หร่า 1 1/2 ช้อนชา พริกไทยเม็ด 1/2 ช้อนชา ดอกจันทร์ 2 ดอก ลูกกระวาน 5 ลูก ลูกจันทร์ 1/4 ลูกหั่นฝอย พริกแห้ง 10 เมล็ด ผ่าแกะเมล็ดทิ้งแช่น้ำสักครู่บีบน้ำให้แห้ง เกลือป่น 1 ช้อนชา กะปิ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

พริกแห้ง เกลือป่น ใส่ครกโขลกจนละเอียดแล้วนำเครื่องปรุงทั้งหมดลงโขลกให้ละเอียดจึงใส่พริกขี้หนูลงโขลกพอแตก เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟคอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือด

ใส่ไก่ที่หั่นไว้ ใบมะกรูด น้ำปลา 1 ทัพพี พอสุกตักขึ้นใส่ชามไว้ก่อน เหลือน้ำกะทิไว้ในหม้อประมาณ 6 ทัพพี เคี่ยวต่อไปพอแตกมัน ใส่น้ำพริกที่เตรียมไว้ผัดจนหอม ใส่ไก่ที่ตักไว้ผัดกับน้ำพริก ใส่น้ำปลา 1 ทัพพี เติมหัวกะทิแต่น้อยเคี่ยวต่อไปประมาณ 5 นาที เติมกะทิไปเรื่อย ๆ รอจนเดือดค่อยเติมหางกะทิทีละน้อยจนหมด ใส่มะเขือ พริกชี้ฟ้า ใบกระเพรา ผงชูรส ปิดฝาพอเดือดยกลง

หมายเหตุ วิธีผัดน้ำพริกดูหน้าแกงเขียวหวาน

แกงเขียวหวานเนื้อ

เครื่องปรุง

เนื้อวัว 1/2 กก. มันเนื้อ 2 ขีด หั่นเป็นชิ้นบาง มะพร้าวขูด 7 ขีด คั้นหัวกะทิ 2 น้ำ แยกหัวไว้ต่างหาก มะเขือยาว 2 ลูก หั่นเป็นชิ้นพอคำ พริกชี้ฟ้า 6 เมล็ด หั่นเฉียงตามยาว พริกไทยสดบดพอแตก 1 ช้อนโต๊ะ ใบกระเพราหรือใบโหระพา ใบมะกรูด 4 ใบ ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ น้ำปลา ผงชูรส น้ำมันพืช 1 ทัพพี พริกขี้หนูสด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปี๊บ 1/2 ช้อนชา

เครื่องปรุงน้ำพริก

ตะไคร้ 3 ต้นหั่นฝอย ข่า 1 แว่น ยาวประมาณ 1/2 นิ้วหั่นฝอย ผิวมะกรูด 1/4 ลูกหั่นฝอย หัวหอมแดงขนาดปานกลาง 10 หัว กระเทียม 20 กลีบใหญ่ ลูกผักชี 2 ช้อนชา ลูกยี่หร่า 1 1/2 ช้อนชา พริกไทยเม็ด 1/2 ช้อนชา ดอกจันทร์ 2 ดอก ลูกกระวาน 6 ลูก ลูกจันทร์ 1/4 ลูก หั่นฝอย พริกชี้ฟ้าเขียว 10 เมล็ดใหญ่ กะปิ 1/2 ช้อนชา เกลือป่น 1 ช้อนชา นำเครื่องปรุงทั้งหมดโขลกจนละเอียด ใส่พริกขี้หนูสดทั้งก้านลงโขลกด้วย

วิธีทำ หัวกะทิใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ ใช้ทัพพีคนอย่าให้กะทิเป็นลูก พอเดือดใส่เนื้อที่หั่นเตรียมไว้ลงหม้อ ใส่น้ำปลา 1 ทัพพี ใบมะกรูด ใช้ทัพพีคนอย่าให้สุก จึงตักเนื้อออกแยกใส่ชามไว้ ตักกะทิในหม้อแยกไว้ต่างหาก เหลือไว้ประมาณ 6 ทัพพี เคี่ยวไปจนแตกมัน ใส่น้ำพริกที่โขลกแล้วลงผัด (ใช้ไฟกลาง) ใช้ทัพพีคนอย่าให้ติดก้นหม้อ ผัดต่อไปจนมีกลิ่นหอม เติมกะทิที่ตักไว้ 3 ทัพพี พอเดือดใส่น้ำมันพืช ผัดต่อจนแตกมัน เติมกะทิทีละน้อยจนหมดชาม ใส่น้ำปลา 1 ทัพพี เคี่ยวต่ออีก 5 นาที เติมหางกะทิทีละน้อยคนให้เข้ากันรอจนเดือดใส่หางกะทิจนหมด ใส่น้ำปลา 1 ทัพพี น้ำตาลปี๊บ พริกไทยสด พริกชี้ฟ้า ใบกระเพรา ผงชูรส รอจนเดือดยกลง.

ยำใหญ่

เครื่องปรุง

แตงกวา 1 กก. เห็ดหูหนูแช่น้ำจนบาน 1 ถ้วยตวง ไข่เป็ดต้ม 3 ฟอง หมูสามชั้นต้มสุก 1 ขีด ใบสะระแหน่ ผักชี หัวหอมแดง 20 หัวใหญ่ น้ำส้มสายชู 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 4 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชา กุ้งแห้ง 1 ขีด ผงชูรส พริกขี้หนูสด พริกชี้ฟ้าแดง หัวไชเท้าสด 1 หัว

วิธีทำ

แตงกวาปลอกเปลือกทิ้ง ฝานเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นบางเล็กใส้ในทิ้ง เห็ดหูหนูลวกใส่กระชอนพักไว้ ไข่ต้มปลอกเปลือกแยกไข่ขาวหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หมูสามชั้นต้มสุกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ กุ้งแห้งผ่าซีก ใบสะระแหน่ ผักชีเด็ด พริกขี้หนูสดทุบจนแตก หัวไชเท้าปลอกเปลือกฝานชิ้นบางเท่าแตงกวา นำมาใส่รวมในชามอ่าง ใส่น้ำยำผสมให้เข้ากัน จัดใส่จานโรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าหั่นฝอยตามยาวแช่น้ำจนงอ ใบผักชี สะระแหน่

น้ำยำ

น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือป่น ละลายให้เข้ากันตั้งไฟร้อนจัดยกลงใส่ไข่แดงบดละเอียดลงไป ใส่ผงชูรสคนให้เข้ากัน.

งบปลาทูเค็ม

เครื่องปรุง

ปลาทูเค็ม 6 ตัว มะพร้าวขูด 4 ขีด ใบกระเพรา หรือโหระพา ใบตอง พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง

เครื่องปรุงน้ำพริก

ตะไคร้หั่นฝอย 3 ช้อนโต๊ะ ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมแดง 10 หัว กระเทียม 10 กลีบใหญ่ เนื้อปลาสลาดย่าง 2 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา ถั่วลิสงป่น 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชานำมาโขลกรวมกันจนละเอียด

วิธีทำ

คั้นกะทิ 1 น้ำ ใส่ในกะทะเคี่ยวจนแตกมันใส่น้ำพริกลงผัดจนหอมเติมน้ำปลานิดหน่อยยกลงพักไว้ก่อน ปลาทูเค็มปิ้งจนสุกแกะแต่เนื้อ ฉีกใบตองออกกะพอดีห่อวางซ้อน 3-4 ชั้น รองด้วยใบกระเพราหรือโหระพา ก่อนแบ่งน้ำพริกราดบนใบกระเพราก่อน 1 ชั้น ใส่ปลาเค็มเกลี่ยให้ทั่วแล้วราดน้ำพริกทับปลาโรยใบกระเพราพริกชี้ฟ้า ข้างบนให้หนาพับใบตองห่อเป็นสี่เหลี่ยมกลัดไม้กลัดนำไปย่างบนเตาถ่านไฟอ่อนจนสุกหอม.

พิมพ์ที่ พิพิธการพิมพ์ อพอลโลรามา จ. ชลบุรี โทร. 283312, 284401
นายบรรจง พิเชียรวงศ์ ผู้พิมพ์-โฆษณา ม.ค./2522